13

ளெசக்ந மர்மம், புநர்பாகம்.

1932

S
N32
85201

உ

முருகன் திருவருள் முன்னிற்க.

மக்களின் இன்பவாழ்க்கைக்கேற்ற உயரிய சன்மார்க்க
நெறிகளையும்; தேகநலம், திடகாத்திரம்,
நோயின்மை முதலியவற்றைப் பயக்கும் தேகப்பயிற்சியின்
சீரிய முறைகளையும்; அனைத்தையும் முற்றுற முடிப்ப
தற்குப் போதரவான மனவுறுதியின் அவசியத்தையும்

நன்கு விளக்கும்

மனோசக்தி மர்மம்.

முதல்பாகம்.

திருவாரூர் கீர்த்தன இரத்னாகரம்

சி. முத்துசாமித் தேவர் அவர்கள்

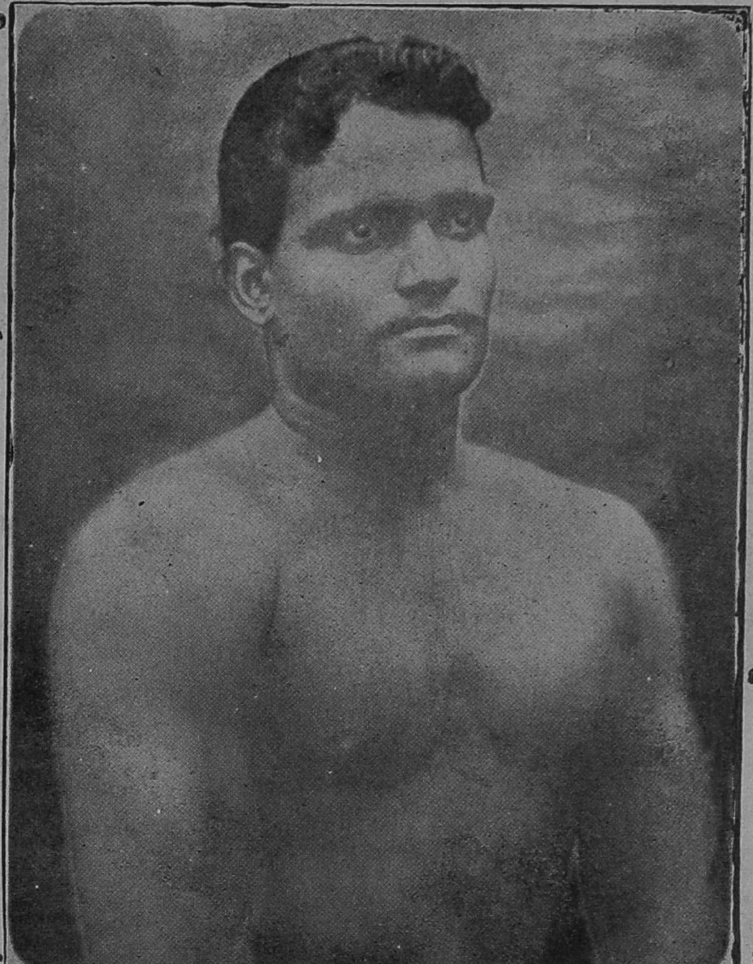
திருச்சி உயர்திரு: பாஷியம் ராஜு அவர்களது
விருப்பத்தின்படி எழுதியது.

கிடைக்குமிடம்,
லோகநாயகி புத்தகசாலை,
திருவாரூர்.

பதிப்பகம்,
கீழ்வேளூர் சக்ரவர்த்தி அச்சுநிகேதனம்.

கலி, ௫௲௩௩.] ரிஜிஸ்டர்டு. [விலை அணா 4

நூலாசிரியர்.



விஜயபுரம் உடற்பயிற்சி நிலய ஆசிரியர்

உயர்திரு:

S. முத்துசாமித்தேவர் அவர்கள்.

சிறப்புப் பாயிரம்.

இவை

வண்டுவாஞ்சேரி வித்துவானும், சுன்னற் கிளையுமாகிய

பண்டித:

கோ. நாராயணசாமி நாயுடு அவர்களால்

பாடப்பெற்ற சாற்றுக்கவிகள்.

அறுசீர் விருத்தம்.

ஆடவராய்ப் பிறந்துமுடல் நலம்பெறுதற்
கமையாமல் அந்தோ! வாய்ந்த
எடவிழுங் கோதையரோ டில்லறத்தில்
இனியசுகம் எய்தற் கின்றி
பேடியராய் வெய்துறுவார்: தமிழுலகிற்
கிம்†மாற்றம் பெரிதும் பாவம்!
‡கூடியலும், *கோவியலும் §காண்பாரா?
யில்லை:யிதிற் கொடிதொன் றுண்டோ; (1)

குறிப்பு:—(1) கவி. †மாற்றம்-(காதுகேட்கவும், மனம் சகிக்கவும் முடியாத துயரத்திற் கேதுவான) வார்த்தை; பல்லாயிரம் வருஷங்களாக தேகப்பயிற்சியில் தலை சிறந்து, உடல் வலிமை மிகுந்து வாழ்ந்துவந்த இந்தியர் தற்காலத்தில் முற்றுங்கைவிட்டு: மாறுதல், அடைந்தார் என்பதும் ஒன்று. மாற்றம்-வார்த்தை; மாறுதல். ‡கூடியல்-தன் இலக்கணம், *கோவியல்-தலைவன் இலக்கணம், §காண்பாரா-அறிவார்களா, இனி உடல் நலங் கருதி தேகப்பயிற்சி முதலியவற்றில் தேர்ந்து இம்மைப் பேற்றைஎய்தாராயினும்; தன்னையும், தன் தலைவனையும் அறிந்து மறுமைப்பேற்றை அடைந் துய்யவாவது பரிபக்குவிகளாக யிருக்கின்றார்களா? அதுவு மில்லை என்றபடி. கூடு-சரீரம், கோ-தலைவன்.

என்பதுகொண் டுடனலத்திற் கெனவுழைத்த
பயன்முழுதும் எம்மனோரும்
முன்புறுமா றுளங்கனிந்து மூதறிவால்
ஆரூர்வாழ் முத்து சாமி
அன்பனிது *தகிகண்டு மனோசக்தி
மர்மப்பேர் அமைந்த நூலை
இன்பமிகும் உரைநடையில் இயற்றினன்
அகவிருளை யகற்றி னனே. (2)

முகவுரை.

நெடிய கடல்சூழ்ந்த இந் நிலவுலகத்தில்: கருப்பை, முட்டை, நிலம், வியர்வை, என்னும் நால்வகை யோனிகளுள்; தேவர், மனிதர், விலங்கு, பறவை, ஊர்வன, நீர்வாழ்வன, ஸ்தாவரம் என்னும் எழுவகைத் தோற்றங்களா லாகிய எண்பத்துநான்குலட்சம் அச்சுவிகற்ப முள்ள ஜீவாத்மாக்கள் வசிக்கின்றன. அவற்றுள் மிக்குயர்ந்ததும்; எவ்வித நிகழ்ச்சிக்கும், காரணங்கட்கும் முதன்மையானதும் இம் மானிடப் பிறவியே. இனி சன்மார்க்கங்களில் ஈடுபட்டு மேன்மேலும் மனோசக்தி ஓங்கி நாம் இவ் வுலகிற் பிறந்ததற்குக் காரணமென்ன? இனி என்ன செய்ய வேண்டும்? ஆன்மகோடிகளிடத்தில் நடந்துகொள்ளும் உண்மைத்தன்மையாது? அவ்வாறு நடந்து கொள்வதின் பயன்யாவை? என்பதை நுனித்

குறிப்பு:—(2) கவி. *தகிகண்டு.....நூலை...இயற்றினன் மக்கள் தேகப்பயிற்சியை பெரிதும் கைவிட்டுவிட்டனர் இனி அறவே விட்டுவிடுவர் என்று கருதத்தக்க இது சமயம் அறிந்து நினைப்பூட்டுவான் மனோசக்தி மர்மம் என்னும் நூலை இயற்றித்தந்தான், எனக்கொள்க.

தறிதல்வேண்டும். அவ்வண்ணம் அறிந்தொழுகும்பகுத்தறிவு வாய்ந்த இப் பிறவிதான் கிடைத்தற்கரிய பிறவியாகுமென்று நம் தாயுமானவரும் "எண்ணறிய பிறவிதனில் மானிடப் பிறவிதான் யாதினும் அரிதரிது காண் (எனவும்,) இப்பிறவி தப்பினுல் எப்பிறவி வாய்க்குமோ ஏதுவருமோவ றிகிலேன் ......" எனவும் கூறியுளார். அப்படிப் பிறப்பதிலும் கூன், குருடு, செவிடு, பேடு, ஊமை என்னும் அங்கயீனங்கள் இல்லாமல் பிறப்பது அதனினும் அருமையாகும். இனி அடுத்த ஜென்மத்தில் இம்மானிடப் பிறவிமேப வருமென்பதும் நிச்சயமில்லை. இந்த ஜென்மத்திலேயே ஞானத்தை அடைந்து: முடிவில் மோட்சத்தையும் பெறுதல் அவசியம் ஆகும். ஞானமோ சற்குருவால் அல்லது வேறு எந்த வகையாலும் கிட்டுவது அரிது. எனவே ஒவ்வொருவரும் தத்தம் வாழ்நாட்களில் பூமிக்குப் பாரமாக இருந்துவிடாமல் நல்லாசானைக்கண்டு தமது உடல்,பொருள்,ஆவி மூன்றினையும் அவர்க்குத் தத்தம் செய்து அவரால் உபதேசிக்கப்பெறும் ஞானமந்திரத்தால் பரிபக்குவமெய்தி கொண்டகொள்கையில் வைராக்கியமாக இருந்துவரவேண்டும். மோட்சம் அடைவதென்றால் அதற்கு ஞான, பக்தி, வைராக்கியங்களே உபாயமாகும். அவ் வுபாயங்கட்கும், மற்றெல்லாவற்றிற்கும் மனோசக்தியே இன்றியமையாததாகும். ஆதலால்மனோசக்தியின் பலமர்மங்களை வெள்ளிடை மலைபோல் விளக்கும் இந் நூலொன்றை எழுத முன்வரலானேன். பேரறிவிற் சிறந்த பெரியீர்! நீவிர் எல்லீரும் சிறியேன் எழுதியுள்ள இந் நூலின் ரஸபாகத்தைக் கொண்டு திருப்தி அடையக்கோருகிறேன்.

சரியை.

மானிடராய்ப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் சரியையி லிருந்தே வரிசைக்கிரமமாகக்கடந்து, ஞானத்தை அடைந்து, முடிவில் முத்திபெறுவது இயற்கை யெனலால் ஆன்மலாபம் அடைதற்கு இச் சரியைதான் முதற்படியாகும். சரியை என்பது இல்லறத்தி லிருந்துகொண்டு பசியென்று வந்தோரை கல்நெஞ்சுடையராய்ப் பார்த்துக்கொண்டிராமல், தான் ஒரு ஏழையா யிருந்து, அரும்பாடுபட்டு, சம்பாதித்து கஞ்சியாகக் காய்ச்சி கரைத்துக் குடித்தாலும், அந் நிலைமை யிலும் அவர்கள் மனங்குளிர அக் கஞ்சியில் கொஞ்சம் கொடுத்து, சாப்பிடச்செய்வதும்; தனக்கு எவ்வளவு கஷ்ட மிருந்தாலும், கடவுள் தியானத்தில் மனம் சலியாதிருத்தலும் குடும்ப தெய்வங்களென்று கொண்டாடும் தகுதிவாய்ந்த அன்னை, தந்தையரின் பாதங்களை காலை, மாலை நமஸ்கரித்து அவர்களிடமிருந்து நல்லாசி பெறுவதும்; அவர்கள் காலா விடும் கட்டளையைச் சிரமேற்கொண்டு செய்துமுடிப்பதும்; நமது சகோதர சகோதரிகளை ஆதரிப்பதும்; குருமொழி கடவாமையும்; சாந்தம், தன்னடக்கம் முதலிய சற்குணங் களில் தலைசிறந்திருப்பதும் ஆகும். இதற்குச் சான்றாக ஒரு பெரியார் கிடைத்தற்கு அரிய இம் மானிட தேகம் ஒருவர்க்குக் கிடைக்குமாயின் அதனை ஆதாரவாகக்கொண்டு தனது இயல்புக்குத் தக்கபடி செய்வதற்கு அவசியமான பல உத்தம தர்மங்களைச் செய்து சகிக்க முடியாத பெருந்துன்பத் திற்கு இடமானபிறவியில்நின்றும் நீங்கி, ஆன்மலாபம் அடை வதற்கு மனம் ஓர்மையடைய நினையாமல், நடைப் பிணமாய் இருந்தும், வீணில்அலைந்தும் வருவோனுடைய உடம்பானது தங்க வட்டிலில் வார்த்துவைக்கவேண்டிய பாலை பாழும்

வெடிப்பிலே தலைகீழாகக் கவிழ்த்ததை ஒக்கும் என்னுங் கருத்தை அடக்கி "எய்தற் கரிய யாக்கைதனக் கெய்திற் றென் றல் அதுகொண்டு, செய்தற் குரிய அறங்கள்பல செய்து துயர்கூர் பிறவியினின், றுய்தற் கோருமை பெறவேண்ணு துழல்வோன் உடம்பு போற்கலத்தில், பெய்தற் குரிய பால்கமரில் பெய்த தோக்கும் என்பரால்" என்றும், வேத நாயகம் பிள்ளை அவர்கள் "சத்தியம், அடக்கம், பொறையே, [முதலிய]சற்குணங்களோடு நிறையே, என்றும், கனதந்தை, தாய், பெரியவர், அடிபூசி,[அண்ணன்] தம்பி, சகோதரிகளை நேசி, [அன்னம்] எளியார்க்கிடு நயம்பேசி" என்றும் கூறி யுள்ளார். ஆதலால் இல்வாழ்வார்க்கென வகுத்துள்ள முப்பத் திரண்டு தர்மங்களில் எதை குறைவு அறச் செய்யமுடியுமோ அதை வழுவின்றிச் செய்துவர வேண்டியது. இப்படிப்பட்ட சரியை என்னும் முதற்படியையும் நம்மனோர் சிறிதும் கவனிப்பதில்லை. இனி முற்றுந்துறந்த நம் பட்டினத்து அடிகளும், இம் மண்ணுலகில் பிறக்கும்போது நாம் யா தொன்றும் உடன்கொண்டுவந்ததில்லை;பின்வளர்ந்துவாழ்ந்து இறக்கும் காலத்தில் நம் வாழ்நாட்களில் அரும்பாடுபட்டுத் தேடிய பெரும்பொருளில் சிறிதேனும்கொண்டுபோவதில்லை; பிறப்பு, இறப்பு என்பவற்றிற்கு இடைப்பட்டகாலத்தில் அதாவது [நல்லந்தஸ்துடன் வாழ்ந்துவரும்போது]கிடைத் துள்ளபொருளை நித்ய மங்கள வஸ்துவாகிய இறைவன் அளித்ததென்று எண்ணி யாசிப்பவர்க்கு ஈயாமல் இறந்து படும் பெரும்பேதைமக்கட்கு என்னசொல்வது? என்னுங் கருத்தை அடக்கி "பிறக்கும் பொழுது கொடுவந்த தில்லை பிறந்து மண்மேல், இறக்கும்பொழுது கொடுபோவ தில்லை யிடைநடுவில், குறிக்குமிச் செல்வம் சிவன்றந்த தென்று கொடுக்கறியா, திறக்குங் குலாமருக் கென்சொல்லு வேன்

..." என்றனர். உலகத்தில் பெரும்பாலோரின் நடப்பும் அவ்வி தந்தான் இருந்துவருகின்றது. அதனை ஆலோசித்து அறியுங்கால்: பிறப்பால் அடையும் பேரின்ப சுகத்தைத் தடைபடுத்திக் கொண்டவரே ஆவார். ஆதலால்: சரியைப்படிதான் மற்றைய மூன்றுபடிகட்கும் முதன்மையானது. இம் முதற் படியில் செவ்வையாக நடந்து கொண்டால் ஏனைய மூன்று படிகளும் எளிதில் கடக்க ஏதுவாகும்.

சில தனவந்தர்கள் நாம் மட்டிலும் பெரிய செல்விகத்தில் இருந்து வருவோமாயின் நிராதரவான ஏழைமக்களுக்கு நமது செல்வத்தால் பயன் என்ன? அவர்களாலல்லது நமக்குப் பெருமையேது? நமது பொருளும், தேகப் பிரையாசையும் மற்றை யோர்க்கும் உரிமையாகும் வண்ணம் உலகில்வாழவேண்டும் என்னும் கருத்தை அடக்கி "கிழமைப் படவாழ்" என்று ஒளவைப் பிராட்டியார் கூறியுள்ள அமுத மொழிக்கு மாறுதலாக பிறர்க்குப் பயன் தராத பொருள் நமக்கென்ன பயன்தரும்? புண்ணியத்தாலல்லது பொருளால் ஒருவன் நற்கதிஅடைவ தெங்ஙனம்? "அரியவன் படைப்பில் அமைந்தன வுயிர்க்கெலாம் உரியன வல்ல தோருவற் கன்றே" என்றபடி கடவுளால் உண்டாக்கப்பெற்ற பொருள்கள் ஒருவற்கு மட்டிலுமா? அல்லது எல்லோர்க்குமா? என்பனை கனவிலும் நினைப்பதேயில்லை. ஆகையால்தான் உலகம் சீர்கேடடைந்து இந் நிலைமையி லிருக்கின்றது.

கிரியை.

கிரியை என்பது தெய்வத்தொண்டு (ஆலயவழிபாடு) அவைமூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை யாகிய ஆறு ஆதாரங்களை யுடையதும்; சூரிய புஷ்கரணி, சந்திர புஷ்கரணி அமுதபுஷ்கரணி முதலிய

தீர்த்தங்களால்பொலிவுபெற்றதும்; ஆன்மாவின் வாசஸ்தான முமாகியஇச் சரீரத்தை பூசிப்பதுபோல்ஆலயங்களில் கர்ப்பக் கிரகம், அர்த்தமண்டபம், மகாமண்டபம், திருமஞ்சனமண்ட பம்,கொலுமண்டபம், நடனமண்டபம், மகாதீர்த்தம் முதலிய வைகளை யுடைய தேவாலயங்களுக்குச்சென்று சிரத்தால்வண ங்கி கண்ணாரக் கண்டுகளித்து, நாவாரத்துதித்து, மனத்தால் நினைத்து கைகளால் அஞ்சலிசெய்து கால்களால்பிரதட்சணம் வந்து கிரியை யென்னும் சிவசாரத்தினின்றும் வழுவாமல் தெய்வத்தொண்டு செய்துவரவேண்டும். ஆலயத்திற்கும், மனிதனது தேகாலயத்திற்கும் வித்தியாசமே யில்லை. இங் கிருப்பதே அங்கும், அங்கிருப்பதே யிங்குமாகும். வாதம் பேசவேண்டுமென்ற தான்தோன்றிகட்கு மட்டிலும் இது வேறு, அதுவேறு என்று சொல்லிக்கொண்டிருக்க பலஆதா ரங்கள் கிடைத்துவிடுகிறது. அப்படி நிதானிக்காமல் சொல் வதிலும், நினைப்பதிலும் பயனில்லை. அநுஷ்டானத்தில் ஆராய்ந்து அறிந்து ஒழுகுவதே சிறந்த தன்மையாகும். வாதம் பேசுவது நிச்சயமாக ஒன்றுக்கும் உதவமாட்டாது. அது சிறந்த அறிவுத்தன்மையு மாகாது. ஏனென்றால் ஒரு விநாடிக்கு இருநூறு கேள்வி கேட்டுவிடலாம் ஒரு கேள் விக்கு விடைசொல்வதற்கு பலநாட்களும் போதாதென்றால் அது பிடிவாதமேயல்லாது வேறென்ன வாதம்? இது நிற்க, முன்சொல்லியபடி 'கோவிலுக்குள் இருப்பதெல்லாம் நம்முன் இருப்பதாயின் கோவிலுக்கு ஏன் போகவேண்டு மென்று ஒரு கேள்வி யுண்டாகலாம்; ஆனல் ஆலய வழிபாடு செய்வதில் ஆறு மண்டபங்களை ஒவ்வொன்ருய்க் கடந்து அவற்றின் இறுதியாகிய அர்த்த மண்டபத்திற்கு அருகிற் சென்று அங்கு எழுந்தருளச் செய்திருக்கும் தெய்வத் திருவுருவத்தை தெரிசிப்பதே தமது அநுஷ்டானத்தில் அதி

முக்கியமானதாக இருந்தால் நாளடைவில் அன்பு முதிர்ந்து நித்தியா நித்திய வஸ்துக்களில் நிச்சய புத்தியுண்டாகி, மன மாசு அகன்று, தன்னைத்தான் அறிவதில் மேற்கூறிய ஆரு தாரங்களை ஒவ்வொரு படியாய்க் கடந்து, அவற்றின் இறுதியில் தோன்றும் பரஞ்சோதியைக் கண்ணாரக்கண்டு பேரானந்தங்கொள்ளவும் ஏதுவாக இருக்கும்; ஆதலின் ஒவ்வொருவர்க்கும் ஆலய வழிபாடு அவசியமாகும். "ஆலயம் தொழுவது சாலவும் நன்று" என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. அன்றியும் கடவுள் மனுவர்க்கங்களை தாழ்ந்தோர் உயர்ந்தோர் என்று இரண்டுதரமாக வைத்திருக்கின்றார். அவர்களில் ஏழை யொருவனை யெடுத்துக்கொள்வோம்: அவன் நித்திரை நீங்கிக் காலையில் எழுந்தவுடன் வயிறுவளர்க்க வேண்டி கூலி வேலைக்குப் போய்விடுகிறான். வேலை நிலயத்தில் பகலெல்லாம் உழைத்து, மாலையில் குளித்து, உணவருந்தி அயர்ந்த தேகத்தை படுக்கையில் கிடத்தி நித்திரை போய் விடுகிறான். எழுந்திருப்பது மறுநாட் காலையில்தான். அவனுக்கு அன்று முழுதும் கடவுளை தியானிப்பதற்கு அவகாசமே ஏற்படவில்லை. இவன் வேலைக்குப் போகும் வழியில் கோவிலொன்று இருக்குமாயின் அதனைக் கண்ணுற்றவுடன் தெய்வீக வுணர்ச்சி மேலிட்டு கைகள் தானே அஞ்சலிசெய்ய முயலுகின்றன. உடனே நடந்து கொண்டேனும் கடவுளை நினைத்து கை கூப்புகின்றான். இப்படிப் பல்காலும் செய்ய நேர்ந்து, பக்தி முதிர்ந்து முடிவில் சம்பூர்ண ஞானத்தை அடையவும் அருகனாகிறான். எனவே ஆலயவழிபாடு சாலச் சிறந்ததென்பது பிரசித்தம். இது பற்றியே முற்காலத்திலிருந்த அரசர்களும், பெரிய பிரபுக்களும் எண்ணிறந்த ஆலயங்களைக் கட்டிவைத்திருக்கின்றனர். சுவாமி விவேகானந்தர் "நாம் சுவாச மில்லாமல் எப்படி வசிக்கமுடியாதோ அப்படியே மனதில் ஒரு உரு

இல்லாமல் ஒன்றைப்பற்றியும் நினைக்கமுடியாது. ஜடப் பொருளா லாக்கப்பட்ட விக்கிரகம் மனதில் பாவனையை யுண்டாக்குகிறது. பாவனை உருவத்தை யுண்டாக்குகிறது. இதற்காகத்தான் இந்துவானவன் வணங்கும் போது வெளிப்படையான அடையாளத்தை உபயோகப்படுத்து கிறன்" என்றார். ஆதலால் பாமரர் முதல் பண்டிதர் வரையிலுள்ள எல்லோர்க்கும் ஆலயவழிபாடு உடன்பாடே யாகும். இனி பேரறிவாளர்கள் கோவிலுக்குப் போகா விட்டால் எல்லாம் தெரிந்தவர்களே போகவில்லை: நமக்கு மட்டிலும் என்னவென்று அறியாதவர்களும் பாழ்பட்டு விடுவர்: ஆதலின் அறிவுடையோர்கள்தான் அவர்கட்கு வழிகாட்டியா யிருக்கவேண்டும். வேறுசிலர் கோவிலில் ஒன்றுமில்லை: சாமி என்மனதிலிருக்கின்றதென்று சொல்லிக் கொண்டு கனவிலும் நினையாமல், பூமிக்குப் பாரமாகி தம் வாழ்நாளெல்லாம் வீணாளாக்கி முழுச் சோம்பேரிகளாகத் திரிகின்றனர். என்றாலும் முற்காலத்தில் மகா பக்தசீலரா யிருந்துள்ளாரென்பதற்குச் சான்றாக: கிருஸ்தவர்களுக்கு ஞாயிற்றுக்கிழமையும், இஸ்லாமியர்க்கு வெள்ளிக்கிழமையும் கோவிலுக்குப் போய்த் தொழும்நாட்களாக இருக்க: இந்துக் களுக்குமட்டிலும் குறிப்பிட்ட நாளொன்று மின்மையால் முப்போதும், எப்போதும், கோவிலுக்குப் போகும் நாட்க ளாக இருந்துவந்திருக்கின்றது என்பது மிகையாகாது. இது பற்றியே ஸ்வாமி விவேகானந்தரும் "சகிப்புத் தன்மையில் ஏசு கிருஸ்துவைப்போலவும், மதப்பற்றில் இஸ்லாமியரைப் போலவும், தெய்வபக்தியில் இந்தியரைப்போலவும் இருக்க வேண்டும்" என்கிறார். இதனு லறியவேண்டுவது: இந்தியர் பக்தியின் வசப்பட்டுவிடுகின்றனர் என்பதே.

யோகம்.

யோகமென்பது சரியைப் படியைக் கடந்து கிரியையில் செவ்வையாக நடந்துகொண்டிருக்குங் காலத்தில் அன்னாது பரிபக்குவத்தைக் கண்டு, மனங் கனிந்து அவர்க்கு நல்லுபதேசம் செய்தற்கு ஓர் மெய்யாசான் கிடைத்து விடுகிறார். அங்ஙனம் கிடைப்பதற் கில்லையாயின் அக்கடவுளே ஆசானாக வந்து அவர்க்கு உபதேசிப்பது உண்மையினும் உண்மை. இனி அடியவர்கள் கடவுளை எவ்விதம் நினைந்துத் தியானிக்கின்றார்களோ அம் மாதிரியாகவே முன்வந்து தன் தரிசனாமிர்தத்தைக் கொடுத்தும், சமயந்தோறும் வேண்டியவைகளை உதவியும் உய்விக்கின்றார் என்பது உலகானுபவம். இது புலனாகவே ஒரு பெரியாரும்: உண்மையுள்ள ஞானிக்கு வேண்டுவனவற்றை யெல்லாம் அவ்வப்போது கொடுத்து உதவுவதற்காக மூட்டைதூக்கும் முத்தையனைப்போல் தன் தலைமேல் சுமந்துகொண்டு அன்னார் விரும்பும் சமயத்தைப் பார்த்திருப்பவன் உலகமுண்ட பெருவாயனான திருமாலும்; ஞானியின் பாதங்களில் ஒட்டி யுதிரும் தூசுக்காக அவன் பின்னோடி திரிகின்றவன் கடுவிடமுண்ட கண்டனான சிவபெருமானும்; சிறந்த அரசரும், ஏனைய தேவரும் திக்குகள் தோறும் நின்று வாழ்த்தும் வண்ணம் நின் பாதங்களை என் சிரசின்மேல் வைப்பா யென்று மனமகிழ்ந் துரைப்பவன் பிரமதேவனும் ஆவார் என்னும் கருத்தை அமைத்து "ஞாலமுண்டவன் தலைமிசை சுமப்பன்மெய்ஞ் ஞானி வேண்டுவ வெல்லாம், ஆலமுண்டவன் அவன்பின்னே திரிகுவன் அவன டிப்பொடிக் கன்றோ? சீலமன்னரும் மற்றுள தேவரும் திசை திசை நின்றேத்த, காலிரண்டையும் தலைமிசை வையெனக் கழறும் நான்முகத் தேவே" என்கிறார். இம் மெய்ம்மை

யைச் சீர்தூக்குங் கால்: ஞானிகளை கண்ணெதிர் காணுங் கடவுளென்றும், ஞானிகட்கு வாய்க்கும் பெருமை கடவுளுக்கும் இல்லை யென்றும், கடவுள் அடியார்தம் அன்பின் வசமாகி விடுகிறான் என்றும் சொல்வது பொருத்த முடைத்து; எனவே கடவுள் தொண்டருக்குள் அடக்கம் என்பது புலனாகிறது. இதனை யறிந்தே ஆன்றோரும் "பெரிது பெரிது புவனம் பெரிது, புவனமோ நான்முகன் படைப்பு, நான்முகனோ கரியமா லுந்திவந்தோன், கரிய மாலோ அலைகடற் றுயின்றோன், அலைகடலோ குறுமுனி அங்கையில் அடக்கம், குறுமுனியோ கலசத்திற் பிறந்தோன் கலசமோ புவியிற் சிறுமண், புவியோ அரவினுக் கோருதலை பாரம், அரவோ உமையவள் சிறுவிரல் மோதிரம், உமை யவளோ இறைவர் பாகத் தோடுக்கம், இறைவரோ தொண்டருள் ஒடுக்கம், தொண்டர்தம் பெருமையைச் சொல்லவொண்ணாதே" என்பதால் இப்படிப்பட்ட பெரு மைக்கு அருகரான அன்பர்கள் பசி, நித்திரை, மைதுனமும்; சுவை,ஒளி,ஊறு, ஓசை, நாற்றமென்னும் ஐம்புல நுகர்ச்சியும் ஒழிந்து: இந்திரியங்களை தன் வசப்ப டுத்திக்கொண்டு: யாதானுமோர் ஆசனத்தி லமர்ந்து: ஏகமன தாக இருந்து தன் இல்க்கணம், தலைவன் இலக்கணம், உலகத்தோற்றம், உலகமுடிவு முதலியவற்றை அறிந்தானந்திப்பதே யோக மாகும். யோகம் — அறிதல், என்று பொருள்படும். இன்னும் நல்லாசிரியன் உபதேசித்தபடி நிஷ்டானுபவத்தில் சுவாச நிலையை அறிவதும் யோகமாகும். யோகத்தின் இறுதிப் பயனாவது உலக முழுவதும் வியாபித்திருக்கும் நித்திய வஸ்துவாகிய சுத்த சைதன்ய தேசோமயமான பரப் பிர்ம்ம சொரூப தரிசனமே. ஆதலால் ஒவ்வொருவரும் சர்வ ஜீவ தயாபரனான பரமாத்மாவை மனதால் நினைக்கவும், வாயால் வாழ்த்தவும், சரீரத்தால் வணங்கவும் வேண்டும்.

இத் தெய்வத் தொண்டே இப் பிறவியில் எல்லாவற்றிற்கும் முதன்மையானதாக ஒவ்வொருவர் மனதிலும் வேரூன்றி யிருக்கவேண்டும். அங்ஙனம் இருக்குங்கால் கடவுள் அறிவு மய மாதல்பற்றி அக் கடவுளின் இயற்கைக்குணாதிசயங்களும், உண்மைத் தோற்றங்களும் புலனாகும் வண்ணம் அவரவர் அறிவால் அறிதற்கு இடமுண்டாகும். அவ் விசாரத்தால் கடவுள் எங்கும் நிறைந்தவராகவும், எல்லாம் உணர்ந்த வராகவும் நிச்சயிக்க ஏதுவாகும். வேறுசிலர் நாம் செய்வ தெல்லாம் நமக்குத்தானே தெரியும். கடவுள் பார்த்துக் கொண்டா இருக்கிறார்? கடவுளைக்கண்டவர் யாவரென்றும், அவருக்கு ஒன்றுந்தெரியாதென்றும் எண்ணிவிடுகிறார். மாய்கைப் படலங்களால் மூடப்பெற்ற தமது குறுகிய நோக்கத்திற்கும், அகண்டாகாரமான அக் கடவுளின் உண் மைக்கும் நெடுந் தூரமாகையால் நிதானிக்காமலும், பகுத் தறியாமலும் செய்துக்கொண்ட சித்தாந்தமே யாகும். இனி சர்வ ஜீவராசிகட்கும் ஆன்மா ஒன்றுதான். அவ்வான்மா ஒன்றாக இருந்து: ஜடப்பொரு ளெல்லாவற்றிலும் நிரம்பி யிருப்பதுபோல் கடவுளும் ஒரே சொரூபமாக இருந்து பல ஜீவான்மாக்களிடத்திலும், ஏனைய பொருள்களிடத்திலும், மற்றெல்லா விடங்களிலும் வியாபித்திருக்கின்றார். இதற்கு உதாரணமாக சூரியபிம்பம் தெரியும்படியான இடத்தில் சுமார் நூறு பாத்திரங்களில் தண்ணீரை வார்த்து வைத்து அவற்றைப்பார்க்குங்கால் அந்த நூறு பாத்திரங்களிலும் சூரிய பிம்பங்களைக் காண்கிறோம். ஐம்பதை எடுத்துவிட்டால் எஞ்சி யுள்ள ஐம்பதிலும், எழுபதை எடுத்து விட்டால் முப்பதிலும், தொண்ணூற்றொன்பதை எடுத்துவிட ஒருபாத் திரத்தில் மட்டும் காண்கிறோம். நூறையும் எடுத்து விடுவோ மாயின் ஒன்றுமேயில்லை. எப்படி சூரியன் ஒன்றாயிருந்து பல பாத்திரங்களிலும் தனது பிம்பத்தைப் பிரதிபலிக்கச்

செய்கிறதோ அப்படியே கடவுளும் ஒருவராய் இருந்து ஜீவ ராசிகள் எல்லாவற்றிலும் தன் திவ்விய சொரூபத்தை வியாபிக்கச்செய்துக் கொண்டிருக்கிறார். இதனை அறிவா லுயர்ந்த மக்களனைவரும் கண்கூடாகக் காணலாம்.

ஞானம்.

ஞானமென்ற சொல்லுக்கு அறிவு, தெளிவு என்று பொருள் கூறப்படும். ஈஸ்வர வஸ்துவை நிதரிசனமாகக் கண்டவுடன் அவ் வஸ்துவின் அகண்டாகர சொரூபத்தில் இரும்புண்ட நீர்போல் ஐக்யமாகுந் தன்மையும், எல்லாம் தானாக உணரும் தீவிர பக்குவமும் எய்தி நித்தியானந்தமா யிருப்பது ஞானமாகும். இனி குடும்ப தெய்வங்களாகிய அன்னை தந்தையருள் தந்தையின் கருத்துக்கு மாறுபடாத தாயுடன் ஒன்றுபட்ட மனத்தினராய் மதனாகம லீலையிற் கலந்து, சுகித்து தந்தையின் சுக்கிலம் தாயின் சுரோணி தத்தோடு சம்பந்தப்பட்டு, உருவாகி, ஐயிரண்டு திங்களும் கருக்குழியிற் சிறை கிடந்து, பூமியிற் பிறந்தோம். இவ் வன்னை தந்தையரே நம்மைப் பெற்று விடவேண்டு மென்கிற எண்ணத்துடன் சம்போகித்துப் பெற்றுவிட்டவ ரல்ல: ஆனால் கர்ம வசத்தால் அநுபவிக்கவேண்டிய கஷ்டநஷ்டங்க ளுக்கு மட்டிலும் பாத்தியப்பட்டவர்களே யொழிய நம்மைப் பிறப்பித்த அன்னை தந்தையர் வேறு. நாம் முற்பிறப்பிற் செய்த நற்றவப் பயனால் அவ் வன்னை தந்தையரைக் கண்டு ஆனந்தங்கொண்டு ஜென்மங்கள்தோறும் பின்பற்றிவந்து நம்மைப் பெருந் துன்பத்திற்கு ஆளாக்கும் பிறவித்தொடரை அறுத்து உய்விக்கும் கிருபாநோக்கங்கொண்ட அத் தாயின் மடிமிசை தூங்காமல் தூங்கி, ஞானப்பால் குடித்து தந்தையைப் பணிந்து அவர்கள் ஆதரவில் ஏகைக பாவத் துடன் நித்யானந்த வாழ்வுற்றிருப்பது ஞான வாழ்வாகும்.

ஆனல் இம்மை, மறுமைப் பேற்றிற்கு சாதனங்களாகிய சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்பவற்றிற்கும் மனோ சக்திதான் ஊக்கந்தருவது. அஃதில்லையாயின் ஒரு சிறு துரும்பையும் அசைக்கமுடியாது. நம்மனோர் ஆராய்ச்சிக்கு அதிக சுலபமாக இருந்து வந்தது. இம் மனோசக்திதான் என்பதற்கு ஸ்வாமி விவேகானந்தர் "வெகு சீக்கிரத்தில் பேரின்ப சுகம் பெறுதற்குப் பேராதரவான மனோசக்தியை இந்துக்கள் கண்டுபிடிப்பதுபோல் வேறு எம்மதத்தினரும் கண்டுபிடிப்பதில்லை" என்பதே சான்றாகும். இனி என் மனோசக்திக்கு எட்டியவரையில் என்னால்எடுத்துக்கூறப்படும் விஷயங்களை ஒவ்வொருவரும் இல்லற வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற முறையில் அனுஷ்டிக்குங்கால் இம்மைப்பேற்றையும், துறவற வாழ்க்கையைக் கருதி தன் மனோசக்தியைத் திருப்பி யோக ஞானசாதனங்கட்கு அடிப்படையாகவைத்து அனுஷ்டித்தால் பேரின்ப மென்னும் மறுமைப் பேற்றையும் அடைந்துய்வார் என்பதுகொண்டே "மனோசக்தி மர்மம்" என்னும் இந் நூலை எழுதி வெளியிடலானேன். அமிழ்தினும் இனிய தமிழ் மொழிச்செல்வர் அனைவரும், தேகத்திற்கென உழைத்து பல நுட்பங்களை நன்கு உணர்ந்த சுத்த வீரர்களும் இந் நூலிற் சொல்லப் பெறும் தேகாப்பியாச முறைகளில் குற்றம், குறை காணில் அவற்றை தயவுகூர்ந்து எனக்கு எழுதியனுப்பக் கோருவதுடன் அடுத்த பதிப்பில் சேர்த்து அச்சிடுதற்கும் எச்சரிக்கையா யிருக்கிறேன் என்பதை அறிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இங்ஙனம்,

சி. மு.

தேகப்பயிற்சி.

நூல்.

மனிதராகப்பிறந்த ஒவ்வொருவரும் கண்ணுங் கருத்துமாக எண்ணிச் செய்துவரவேண்டிய ஓர் அரும் பெரும் பழக்கமுண்டு; அதனை இக் காலத்தில் பெரும்பாலோர் கனவிலும்நினைப்பதில்லை. அப்பழக்கமாவதுதேகாப்பியாசமே. தேகாப்பியாசம் செய்வதனுல் வாய்க்கும் பயன் என்னவெனில் அவை சொல்லற் கெளிதன்று. எனினும் சிறுங்ச் சொல்லுமிடத்து: அவரவரும் தத்தம் செயலுக்குத் தக்கவாறு நன்கு விளையக்கூடிய நிலங்களை வாங்கி அரும்பாடு பட்டு உழுது பயிரிட்டுச் செம்மையாக விளைந்தவுடன் அறுவடை செய்து வீட்டுக்குக் கொணர்ந்து களஞ்சியங்களில் கொட்டி நிறைத்து வைத்துக்கொண்டு மிக்க செல்வீகத்துடன் உண்டு களித்து சுகிக்கின்முர்கள். அவ்வண்ணந் தான் தேகத்திற்குக் கொடுக்கும் பயிற்சியின் பயனும். தேகப்பயிற்சியை தனவந்தர்தான் செய்ய வேண்டும்; ஏழை மக்கள் செய்ய வேண்டாம் என்ற விதியில்லை. எல்லோர்க்கும் அவசியமே. தேகம் திடகாத்திரம் அடையாதாயின் இப் பிரபஞ்சத்தில் ஒருவர்க்கும் வேலை கிடையாது. உதாரணமாக தேக பலமின்றியும், மெலிந்தும் உள்ள ஒருவன் முதலாவதாக தன் மனையாட்டிக்கும் பிரயோசனப் படக்கூடியவனுகான். தனது நட்பை விரும்புகின்ற நேயர்கட்கும் ஒரு சிறு பயனும் அளிக்குந் தரமுள்ளவனல்ல. இன்னும் ஏழ்மை நிலைமையிலிருந்து பிறரைக் கடன் கேட்டாலும் இவன் தேகக்குறியை அறிந்து கண்டிப்பாய் இல்லை யென்று சொல்லி விடுகின்றனர். ஞானத்தை அடைவதற்கோ அவ்வுடம்பு அறவே உதவியாக மாட்டாது. தன் சுற்றத்

தாருடன் கூடி, தான் கஷ்டப்பட்டு பொருள் தேடி, விசேஷ தினங்களைக் கொண்டாடி அவர்களை களிக்கச் செய்யவும் திற மில்லாதவனாகிறான். ஐயோ! பலவீனர்கள் அடையும் துக்கத்திற்கு முடிவேயில்லை. ஆகவே உடலுக்கு வலிமையைக் கொடுக்கும் தேகாப்பியாசங்களை எப்படிப் பட்டவரும் தொடர்ந்து பழகி தேகபலம் பெற்று, வாழ்க்கை யின்பம் அனுபவிப்பதை தங்கள் கடமைகளில் முதன்மையானதாகக் கருதவேண்டும்.

தேகப்பயிற்சியின் முறைகளும், வரையறையும்.

தேகப் பயிற்சிக்கென ஒரு நிலையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கால் முதற்கண் ஒரு மனிதனுடைய தேகம் இருக்கவேண்டிய கிரமம் எப்படி என்பதேயாம். அதாவது கோணல், மேடு, பள்ளமில்லாததும், மட்ட சுத்தமாக வுள்ளது மாகிய ஒரு சுவற்றில் முதுகு, இடுப்பு, துடை குதிகால்களின் பின்புறம் முதல் தலையின் பின்புறம் வரையி லுள்ள உடலின் பின்பக்கம் (Back Side) முழுவதும் பொருந்தும்படி நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும். இந்த நிலைக்கு ஆங்கிலத்தில் (Attention) என்று சொல்லப்படும். சிப்பாய் களையும் இதே நிலையில் நிற்கும்படி தலைவர்கள் கட்டளை யிடுவதை நாளைக்கும் காணலாம். இனி முகவாய்க் கட்டையின் முன்பக்கத்தை கூடுமான வரையில் நிமிர்த்தி கைகளிரண்டையும் துடைகளைச் சேர்ந்திருக்கும்படி தொங்க விடவேண்டும். சுவாசத்தை உள்ளுக் கிழுத்துக்கொண்டு மார்பை மேல்தூக்கிய வண்ணம் முன்தள்ளி அடிவயிற்றை உள்ளடக்கவேண்டும். இதுவே தேகாப்பியாசக்காரர் களுக்கு தேகம் இருக்கவேண்டிய நிலை. இந் நிலையில் நின்று பழகும்போதுதான் தேகத்திலுள்ள முக்கியமான நரம்புகள்

வலுவடைந்து வரும். மார்பு, தோள்கள் இவற்றை முன்னுக்குத் தள்ளுவதால் வயிற்றின் மேற்புறத்திலுள்ள தசைகள் முன்னுக்கு வராமல் சுருங்கி விலா எலும்புகள் (Ribs) மேலே தூக்கப்பட்டு முன்புறம் புடைத்துவருவது நன்றாய்த் தெரியும். மேற்கூறிய முறைகளை திருத்தமாகச் செய்யும் வரையில் உடலின் பின்புற முழுவதும் சுவற்றில் பொருந்தும்படி ஒழுங்காக நிமிர்ந்து நின்று பழகிவருங்கால் சுவற்றின் உதவியின்றி தேகம் தானாகவே நிமிர்ந்த நிலைக்கு வந்துவிடும். நரம்புகளுக்கு முறுக்கும், தசைநார்களுக்கு வலுவும் உண்டாகும்; எந்த விடத்தில் நிற்கநேர்ந்தாலும் அப் பழக்கம் அந்த நிலையிலேயே நிற்கும்படி செய்துவிடும். தற்செயலாய் நிற்கும்போதும் அவனுக்குப் பின்புறம் ஒரு செங்குத்தான கோலை நிறுத்தினால் பின்புறமுழுவதும் அக்கோலின்மீது படிந்திருப்பதைக் காணலாம். அப் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுவோன்தான் ஒப்பற்ற வீரனாக விளங்குவான். இனி தேர்ச்சிபெறுதற்கு விடாமுயற்சியையும், ஊக்கத்தையும், உற்சாகத்தையும் அதிகப்படுத்துவது மனோசக்தி! அம் மனோசக்தி இல்லையாயின் உடற்பயிற்சி சிறிதும் பயன் பெறுதொழியும் என்பது நிச்சயம். உதாரணமாக ஆவணச்சேரியென்ற ஒரு கிராமத்தில் ஒரு குடியானவனுக்கு ஒரே புதல்வனிருந்தான். அவனுக்கு நன்செய் புன்செய் நிலங்கள் கொஞ்சம் அதிகமாகவே இருந்தன. அவற்றில் நன்செய் பாதியும், கம்பு கேழ்வரகு சோளம் முதலிய பயிர்கள் மிகச் செழுமையாய் வளர்ந்துள்ள புன்செய் பாதியாகவுமிருந்தது. அவன் வீட்டிற்குப் பின்புறத்தில் சோளக் கொல்லைக்கும், வீட்டிற்கும் இடையில் உள்ள மனைக் கொல்லையில் ஒரு புற்று இருந்தது. குடியானவன் மகன் மிக்க பலசாலியாகவும், மனோதிடமுள்ளவனாகவும் இருந்த

மையால் அக் கொல்லைக்குப் போக்குவரத்து பாதை புற்றின் பக்கத்திலேயே வைத்துக்கொண்டு அதனை புற்றென்று நினையாமலும், சாதாரண மண்மேடு என்று அலட்சியம் செய்தும் தினந்தோறும் அப் புற்றின் வழியாகவே ஏறி இறங்கி வருவதாயிருந்தான். அப் புற்றுக்குள் வெகு காலமாக முதிர்ந்த சர்ப்பமொன்று வாசம் பண்ணிக் கொண்டிருந்தது. அதனை குடியானவன் மகன் பார்த்ததே யில்லை. அவன் புற்றின்மேல் ஏற இறங்க இருப்பதை சர்ப்பமும் கண்டதில்லை. இங்ஙனமிருக்க, ஒருநாள் சோளக் கொல்லையில் மாடுமேயக்கண்டு விரட்டுதற்கென்று குடியானவன் மகன் வேகமாக ஓடிவருகிறவன்: சர்ப்பம் வெளியேறும் பொருட்டு தலையை நீட்டிக்கொண்டிருந்ததை கவனிக்காமல் மாட்டை நோக்கியவண்ணமாக புற்றின்மேல் காலைவைத்து தாண்டும்போது சர்ப்பம் கோபங்கொண்டு அவன் காலில் தீண்டிவிட்டது. இந் நிகழ்ச்சி தனக்குத் தெரியாமலே மாட்டை வெளியேற்றித் திரும்பும்போது இரத்தம் வார்ந்தோடி வருவதால் காலை கவனித்தான். இரத்தம் ஒழுகும் படியான இக்காயம் உண்டானதெப்படி? என்று சிந்தித்தான். முடிவில் விரைந்தோடி வருகையில் சோளத்தட்டையன்றோ காலைக் குத்திவிட்டதென்று தீர்மானித்துக் கொண்டு வீட்டிற்குத் திரும்பினான். வரும்போதும் வழக்கம்போல் புற்றின்மேல் ஏறி இறங்கியே வீடுவந்துசேர்ந்தான். இச் சம்பவம் நடந்த மூன்றாம்நாள் சோளக்கொல்லைக்குப் போக வேண்டி புற்றின் சமீபத்தில் சென்றதும் புற்றைவிட்டு வெளியேறிக்கொண்டிருந்த சர்ப்பத்தைக்கண்டு மலைத்தான். சர்ப்பம் இவனைக் காணவும் கோபங்கொண்டு சீறியது. குடியானவன் மகன் அச்சமுற்று சரேலென விலகிப்போய் நின்றுகொண்டு: அன்றொருநாள் மாட்டை ஓட்டுவதற்கு இவ் வழியாய் ஓடிவந்து புற்றின்மேல் ஏறிய சமயத்தில்

இந்த சர்ப்பமன்ரே! நம்மைத் தீண்டியிருக்கிறதென்று நிச்சயித்து காலே கவனித்தான்; உடனே விஷம் தலைக்கேறி மயங்கிக் கீழேவிழுந்து இறந்துவிட்டான். ஆப்தர்களே! இதனை யோசித்துப்பாருங்கள்! அவனை சர்ப்பந்தீண்டி மூன்றுநாள்வரையில் எவ்வித கஷ்டங்களும் இல்லாமல் சதாரண மனிதனைப்போல் முகமலர்ச்சியுடன் உயிர்த்திருக்கும்படி செய்தது மனோசக்தியல்லவா? இனி மூன்றும்நாள் இறந்துபட்டவன் அதற்கு முன்மூன்றுநாளும் இம் மனோ சக்தியா லல்லது எவ்வாறு உயிர்த்திருக்கமுடியும்? உயிர்த்திருந்ததற்கு மனோசக்தியும், உயிர் துறந்ததற்கு மனத்தளர்ச்சியுமே காரணமாயிற்றென்பதை நோக்க ஆன்மகோடிகளுக்கு தேகப்பயிற்சி முதலிய ஒவ்வொரு முயற்சியையும் முற்றுற முடித்து இம்மை மறுமைப்பேற்றை நல்குவது மனோசக்தியே என்பது புலனுகிறது. இத்தகைய மனோசக்தி நிலை பெறவும், அதிகரிக்கவும் தேகம் ஆதாரமும்; தேகம் அரோக திடகாத்திரம் அடைவதற்கு தேகப்பயிற்சி அத்தியாவசியமும் ஆகுமென்பது யாவரும் ஒப்பமுடிந்ததொன்ருகும். இந்துஸ்தான், பஞ்சாப், காபூல், மேல்நாடு முதலிய பலதேசங்களில் பெரும்பான்மையோர் தங்கள் தங்கள் ஜீவனோபாயத்திற் கென்று எடுத்துக்கொள்ளும் உழைப்பில் தேகப்பயிற்சியையும் ஒன்ருகக் கருதுவதும், விடாமுயற்சியுடன் அனுஷ்டித்து வருவதும் குறிப்பிடத்தக்கது நம் தமிழ் மக்கள் மட்டிலும் அறவே மறந்துபோயினர். அதன்பயனுகவே தேகபலம், திடகாத்திரம், வீரத்தன்மை, மானம், ரோஷம், அஞ்சாமை, முதலியனவும் ஒழிந்து, கூறிய அறிவும் குறைந்து, நல்வீரத்தம் தொலைந்து நோய்வாய்ப்பட்டு தவிக்கின்றனர். அந்தோ பரிதாபம்! இனி இந்துஸ்தான் தேசத்தில் பாண்டுமைந்தர்கள் தேகாப்பியாசம், அஸ்திராப்பியாசம் செய்துவந்த

இடமொன்றிருக்கிறது. அது தேகப்பயிற்சி நிலையம் என்பதற்கு ஸ்தூலமாக சில அறிகுறிகள் காணப்படுவதை இன்றைக்கும் பார்க்கலாம். இதுநிற்க,

உயர்திணை, அஃறிணையின்பாற்பட்ட சர்வான்மாக்களும் தத்தம் ஜீவனார்த்தத்தைக் கருதி உழைத்துவரும் உழைப்பெல்லாம் தேகப்பயிற்சியல்லவா? ஆனால் தேக வன்மையை முன்னிட்டு உழைக்காமையால் அது கடவுளிட்ட கட்டளையைச் சார்ந்த இயற்கைப் பயிற்சியாகும். அவ் வியாயப் பயிற்சியிலும் பயன்பெறாத தனவந்தரும், வேறு சிலரும் அநேகர். எனவே செயற்கைப் பயிற்சியே சிறப்புடைத்து. இனி ஜீவனார்த்தம், தேகவன்மை இவற்றைச் சிந்திக்கும் உணர்ச்சி யில்லாததும், முலைப்பாலருந்தி வளர்வதுமாகிய பேரிளங்குழந்தைகளும் தேகப்பயிற்சி செய்வதல்லவா அதிசயத்திலும் அதிசயம்.

அவை பின்வருமாறு:—

பாயிற் கிடத்திய குழந்தைகள் பிறந்து ஆறு மாதங்களுக்குள் நிற்பதற்குப் போதியவரை நரம்புகளுக்கு முறுக்கு ஏறாமலும், தசைநார், எலும்பு முதலியவற்றிற்கு வலுவுண்டாகாமையாலும் மல்லாந்த படுக்கையிலேயே தலையின் பின்புறம், முதுகு, பின்தொடை, கெண்டைக்கால், குதிகால் இவைகள் பூமியிற் பொருந்தும்படி உடற்பயிற்சிக்கு முதலாவதான நிலையில் கிடந்து கிடந்து பழகுகின்றன.

பஸ்கி யெடுப்பதுபோல் பூமியில் காலூன்றி உடற்பாரத்தைச் சுமந்துநின்று முழங்கால்களும், துடைகளும் மடங்கி நிமிரும்படி பன்முறையும் குந்தி யெழுந்திருக்க முடியாமையால் உடலின் பின்பக்கத்தை பூமியில் கிடத்திக் கொண்டு உடற்பாரமின்றி இடுப்பின் கீழ்ப்பாகமாகிய துடை

களையும், கால்களையும் மடங்கி நிமிரும்படி உதைத்துக் கொள்ளும் மாதிரியில் பல தடவைகளும் மடக்கி நீட்டிப் பயினுகின்றன.

டம்பெல்ஸ் போடுவதுபோல் கனமில்லாத கிலுகிலுப் பையை இறுகப்பிடித்துக்கொண்டு நேரிலும், கைகளை அகற்றி இரண்டுபக்கங்களிலும் நீட்டி மடக்கி அப்பியாசிக்கின்றன. அதை குழந்தைகள் யாதானுமொன்றை கையில் வைத்திருக்கும்போது, விரல்களைப்பிடித்து விலக்கிப் பார்க்குங்கால் எவ்வளவு வலுவாகப் பிடித்துள்ளனவென்பதை பிரத்தியட்சமாகப் பார்க்கலாம்.

காளா போடுவதுபோல் சுக்குமாத்தடியின் சிறிய அளவில் மரத்தாற்கடைந்த சொற்ப கனமுள்ள விளையாட்டுக் கருவியை கையில் பிடித்துக்கொண்டு அடிக்கடி சுழற்றிப் பயின்றுவருகின்றன.

குடங்கையிற்கிடக்கும் குழந்தைகள் பயிற்சி.

பாம்பு தண்டால் எடுப்பதுபோல் குழந்தைகள் குப்புறப் படுப்பதற்காகப் பெரிதும் முயன்று அடிக்கடி புரண்டு புரண்டுப் பழகிவருகின்றன.

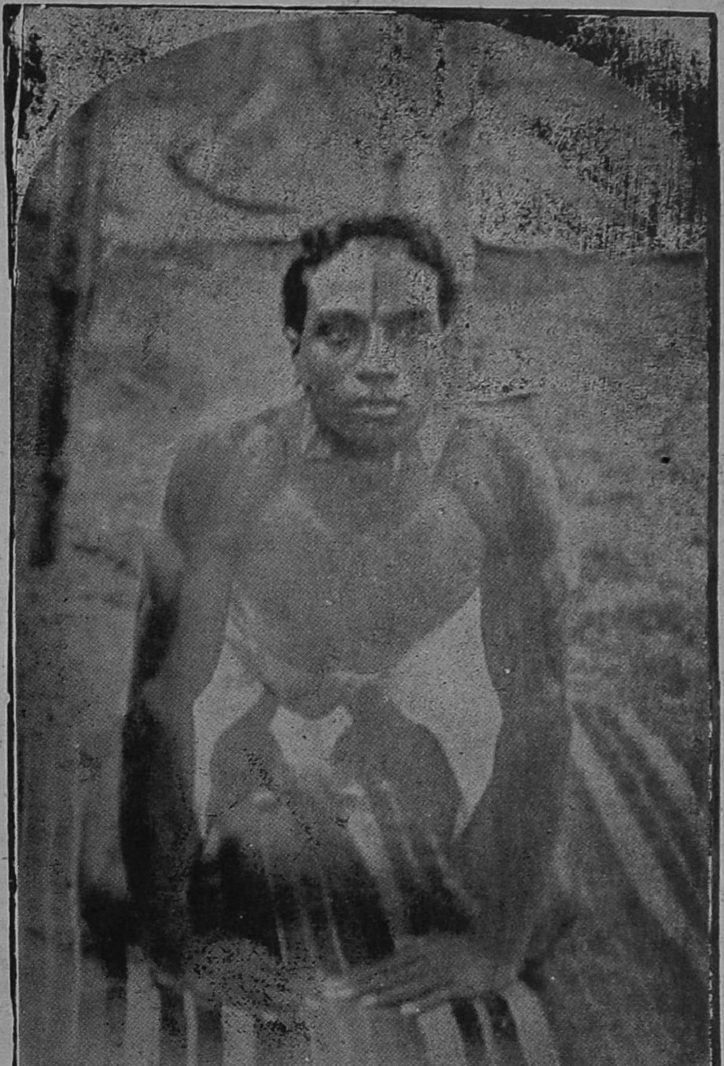
சாதாரண தண்டாலெடுப்பதுபோல் குப்புறப் படுக்கப் பழகியதும் இரண்டு கைகளையும் அகற்றி பலமாக வூன்றிக் கொண்டு மார்பும், வயிறும் பெரும்பாலும் தரையிற்படாதபடி உடற்பார முழுவதும் கைகளிலொருக்கும்வண்ணம் எம்பி எம்பி நகர்ந்து அப்பியாசம் செய்கின்றன.

இவ்வித இயற்கைப் பழக்கமும் இல்லையாயின் அக் குழந்தைகள் தேகவளர்ச்சி குன்றி நோய்வாய்ப்பட்டு இறக்குமென்பது திண்ணம். ஆதலால் ஒவ்வொருவரும் மேற்கூறிய இயற்கைப் பயிற்சியுடன் தேகவன்மை, திட காத்திரம் என்னும் உடல்நலங்கருதி செயற்கைப் பயிற்சி யிலும் தேர்ந்து அதி பலசாலிகளாகவேண்டு மென்பதே இந் நூலின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

இனி தேகப்பயிற்சி செய்வதற்கென பற்பல கருவிக ளுண்டு: அவையாவன; (Parallel Bar) பாரலல்பார், (Horizontal Bar) ஹரிஸாண்ட்டல்பார், (Rings) ரிங்ஸ், (Trapeziem) ட்ரெப்பீசியம், (Spring dumb bells) ஸ்பிரிங்டம்பெல்ஸ், கர்லா, கல்லி, (Sandola) பிரஸ் ஸப்கட்டை, சந்தோலா, (Developer) டெவலப்பர் முத லியனவாகும். இவையன்றி தரையில் செய்யும் அப்பியா சங்களும் (Ground Exercises) இருக்கின்றன. அவை தண்டால், பஸ்க்கி, பைட்டோக், கண்டப்பயிற்சி, சக்கர தண்டால், பாம்புத்தண்டால், தவளைத்தண்டால் முதலி யனவாகும். இவற்றுள் தண்டால்களின் பிரிவும், பஸ்க்கி களின் பிரிவும் அநேகம். தேகப்பயிற்சிக்குப் பேராதா வளிப்பது சுவாசமே. பயிற்சிசெய்யும்போது சுவாசத்தை உள்ளுக்குள்ளேயேவிட்டு இழுப்பதற்கு வெகு செவ்வை யாகத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

தண்டாலும், அதன் முறைகளும்.

நம் தாய்நாடாகிய தமிழ்ப்பெருந் தேசத்தில் அதிச யிக்கத்தக்க தேகவன்மைவாய்ந்த பயில்வான்கள் (Sandows) அனுஷ்டித்துவந்ததும், விரும்பியவண்ணம் பெரும்பயன ளிப்பதுமான ஒருவகை தண்டாலைப்பற்றிய விதிக



விஜயபுரம் உடற்பயிற்சிசாலே
S. முத்துசாமித் தேவர் அவர்களிடம்
பயிற்சி பயின்றுவரும் மாணவர்களில் ஒருவர்
S. வரதராஜலு, S. S. L. C.
கீவளூர்.

ளாவன, இதற்கென்று ஏற்பட்டுள்ள அளவின்படி இரண்டு பாதங்களையும் சேர்த்துவைத்துக்கொண்டு அப்படியே தரையில் உட்கார்ந்து காலின் பெருவிரலினின்றும் கையால் ஒருமுழம், ஒருசாண், நான்கு விரற்கடைதூரத்தில் இரண்டு கைகளையும் முழுநீளத்தில் நீண்டிருக்கும்படி சேர்த்துவைக்கவேண்டும். அந்நிலையில் முகவாய்க்கட்டை யை மார்போடுபடியவைத்து விரைப்பாயிருந்து உடம்பை முன்னுக்குத்தள்ள முயலவும்; இடை, வயிறு, மார்பு இவைகளை பூமிமட்டத்திற்கு பலகையைப்போல் கொண்டு வந்து, மார்பை முன்னேதள்ளி, வளைந்திருக்கும் கைகளை முழுவுயரத்திற்கே உயர்த்தவும் வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும்போது கால்விரல்கள் ஊன்றிய விடத்தினின்றும் கால் அங்குலமேனும் நகர்ந்துவிடலாகாது. முன் சொல் லியபடி நிமிரும்போது கால்கள் பின்னுக்கு இழுக்கப்படும். அது தெரிந்து தன் முழுபலத்தோடும் கால்களை நகர வொட்டாமல் சரீரத்தை முன்னுக்கிழுத்து விடவும். மறு படியும் கைகளை முன்போல் கீழேவரும்படி வளைத்து முக வாய்க்கட்டையை மார்பில் படும்படி வைத்துக்கொண்டு பலகையைப்போல் பின்னுக்குவர இழுக்கவும். அப்படி யிழுக்கும்போது முன்னே சேர்த்து ஊன்றியிருக்கும்இரண்டு கைகளும் பூமியில் புதைக்கப்பட்டதைப் போலிருக்க வேண்டும். இம்மாதிரியே தன் செயலுக்குத்தக்கவாறு பிரதி தினமும் செய்துவரவேண்டும். ஆரம்பகாலத்தில் கால்கள் எப்படியும் நகர்ந்து விடக்கூடுமாதலின் காலூன்று மிடத்தில் பெருவிரல்களுக்கு உதவியாக $\frac{3}{4}$ அங்குல ஆழம் பள்ளமாக் கிக்கொண்டு அப்பள்ளத்தில் பெருவிரல்களை ஊன்றி தண்டால் செய்துவரவும். இம் மாதிரி சிலதினங்கள் பழகி யபின் எவ்வித வுதவியுமின்றி வெகு சுலபமாகச் செய்துவர ஏதுவாகும். இந்த தண்டால் செய்யும் விதம், "தண்டாலும்,

அதன் முறைகளும்'' என்ற தலைப்பைக்கொண்ட 24-ஆம் பக்கத்திற்கு முதற்பக்கத்தில் தேகாப்பியாசச் சுடர்விட்டொளிர்கின்ற ஆப்டோன் படத்தின் அதிசய தோற்றத்தைக் கூர்ந்தறியுங்கால் நன்கு விளங்கும்.

பலவிடங்களில் பலரும் பலவிதமாகச்செய்து நூறு, இருநூறு என்று கணக்காக்கி விடுகின்றனர். மேற்கூறிவந்த தண்டாலில் அவ்வளவு பெருங்கணக்கிடவுமுடியாது. நூற்றுக்கணக்காகச் செய்யவும் தேவையில்லை. மனோசக்தியின் தூண்டுதலாலும், சுவாசப்பிரயோகமுறையாலும், கால்விரல்களை ஊன்றுதற்குக் குழியில்லாமலும், முறை பிறழாமலும் நாளொன்றுக்கு இருபது அல்லது பதினைந்து செய்துவந்தால் சாதாரண தண்டால் இருநூறு அல்லது நூற்றைம்பது செய்வதற்கு ஈடாகுமென்பது திண்ணம். இந்த தண்டாலைத் தொடர்ந்து பயின்று வருங்கால் தேகத்திற்குப் பிரதானமான (Muscles) தசைநார்கள் வலுவடைந்து பல உறுப்புகளின் எந்தெந்தபாகங்கள் பருத்து உறுதிபெறுமென்பதை என் அனுபவத்தில் கண்டபடி கெண்டைக்கால் தசைநார்கள் (Gastrocnemius soleus and Tibialis Anticus) தன்னிடத்தினின்றும் ஒன்று; அல்லது இரண்டு அங்குலம் உயரஏறி உருட்சியாகப் பருத்து காலின் தோற்றம் வாழைப்பூவைப் போன்றிருக்கும். துடையின் முன்புறத் தசைநார்கள் (Quadricers and biceps) உட்புறமாகப் புரண்டும்,வெளிப்புறம் உயர்ந்தும், இரண்டிற்கு நடுவில் மேனோக்கி ஏறியுமிருக்கும். நாளுக்கு நாள் வயிறு உள்ளடக்கி மிகச் சிறுத்துவரும். மேற்புறத்தில் பல தசைத்துண்டங்கள் உண்டாகும். (Muscles Blocks) மார்பு அகன்றுவரும். 3, 4 அங்குல உயரத்தில் கழுத்துக்கு சமீபத்தில் இருபுறமும் திரண்ட தசைப்பந்துகள் (deltoids and

Trapezius) காணப்பெறும். புயங்களிரண்டும் தசைத் திரணைகளுடன் உயரத்திலும், அகலத்திலும் அழகாகப் பருத்தும், அவற்றின் கீழ்க்கைகள் மடங்கும்போது முண்டாக்கள் (biceps) இளநீர்போலுமிருக்கும். முன்கை (Wrist) மணிக்கட்டிற்குமேல் உருட்சியாகத் திரண்டும், அகன்றும் வரும் இவ் வப்பியாசத்தால் நல்விரத்தம் அதிகமாகப் பரவியோடி முகத்தில் தேஜசும், கண்ணுக்கு ஒளியும் உண்டாகும். எனவே ஒவ்வொருவரும் இம் முறையை அனுஷ்டித்து மேற்கூறிவந்த உயரிய தோற்றங்களைக் கண்டு களிக்க தங்கள் தங்கள் கடமையிலொன்ருகக் கருதி முன் வரவேண்டும்.

பஸ்க்கிப் பயிற்சி.

இரண்டாவதாக தண்டாலைப்போல் நூதனமான "பஸ்க்கி" யொன்றைப்பற்றிய விதிகளாவன. மற்றை பஸ்க்கிகளைப்போல் உட்கார்ந்து எழுந்துவிடுவதல்ல. இதற்கும் அளவுண்டு. அதாவது இரண்டுகால்களுக்கு இடையில் ஒரு முழம், ஒருசாண், நான்கு விரற்கடை அளவு இருக்கும்படியாக கால்களை அகற்றிவைத்து நின்றுகொண்டு குதிகால்களைத்தூக்காமல் உட்புறமாக சாய்த்து முழங்கால்களை முன் தள்ளி இரண்டு துடைகளையும் ஒன்றோடொன்று சேர்த்து பூமியில் படாதபடி உட்காரவும், உட்காரும்போது கைகளிரண்டையும் முஷ்டியாகப் பிடித்துக்கொண்டு மார்புக்குச் சரியாக ஒன்றின்மேலொன்ருய் நெருங்கக்கொண்டுவரவும், எழுந்திருக்கும்போது முழங்கால்களைப் பின்னுக்கு இழுத்து துடைகள் விலகாமலே கால்கள் நிமிருகிறவரையில் இருக்கச் செய்யவும், மார்போடு சேர்த்துக்கொண்ட கைகளிரண்டையும் விலக்கிக்கொண்டேவந்து முன்போல் தொங்கவிடவும்

வேண்டியது. பஸ்க்கியை இவ்விதம் செய்து பழகிக் கொண்டுவந்தால் துடைசதைகள் மிகப் புரண்டு வலு வடைந்து அதிக பலத்தோடிருப்பதைக் காணலாம். பெரும் பளுவான தேகமுள்ள எதிரிகளையும் யுத்தசமயத்தில் வெகு லேசான பூப்பந்துபோல் அந்தரமாகத் தூக்கிக்கொண்டு வேண்டிய இடத்திற்குப் பாய்ந்துவிடும் அவ்வளவு பலத்தை கால்கள் அடைகின்றன.

கண்டப் பயிற்சி.

மூன்றாவதாகக் கூறப்படுவது கண்டப்பயிற்சி (கழுத்துவெட்டு) அதாவது தொடக்கத்தில் கீழே உட்கார்ந்து, முழங்காற்படியிட்டுக் கொண்டு, துடைகளை ஒன்றுசேர்க்காமல் விலக்கி, கைகளிரண்டையும் துடைகளுக்குமத்தியில் ஊன்றி, சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து, மார்பை நிமிர்த்தி, இரண்டுகண்களாலும் முதுகந்தண்டைப் பார்க்கும் மாதிரியில் ஒவ்வொரு தடவையும் முகவாய்க் கட்டை கண்டத்தில் படும்படி முன்பக்கத்தில் தலையைத் தாழ்த்தி, இடதுபுறமாகவும், வலதுபுறமாகவும் அண்ணாந்து திரும்பித் திரும்பி அப்பியாசித்து வரவேண்டும். அப்படி அப்பியாசித்து வருவதாலுண்டாகும் பிரதிபலனாவது கழுத் துநரம்புகள் முறுக்கேறி, கண்டத்தின் இருபுறத்துத் தசை கள் (Sterno cleido Mastoids) அகன்றும், கண்டத்தின் மத்தியபாகத்தில் தசைநார்கள் அடர்ந்தும் விளங்கும். மிக்க வலுவுள்ள எதிரிகளும் இவ்விதம் பழகியதன் காரணமாக மிதமிஞ்சிய பலம்வாய்ந்த கழுத்தை எவ்விதத்திலும் இன்னல் செய்ய முடியாது என்பதை நிச்சயமாய் அறியவும். இதே அப்பியாசத்தை முன்னமே விவரித்த (Attention) சரீரம் நிற்கவேண்டிய சரியானநிலையில் நின்று கைகளிரண்டையும் முதுகின்மேல் உயர்த்திக் கட்டிக்கொண்டும் பழகலாம்.

மூலைப்பயிற்சி.

Carner Exercise (மூலையில் செய்யும் பயிற்சி) இதை ஆங்கிலேய (Sandows) பயில்வான்கள் செய்துவருகின்றனர். அதாவது மேலேசொல்லிய அப்பியாசங்களை செய்துவிட்டு நிற்கும்போது இரண்டு சுவர்கள்சேரும் மூலையில் தன்மார்பு குழி உயரத்தில் ஒரு அடையாளம் வைக்கவும்; அடையாளத்திற்கு எதிரில் நின்று அடையாளத்திலிருந்து ஒரு முழ அளவில் வலதுபக்கம் சுவரில் வலதுகையையும், அதே அளவில் இடதுபக்கம் சுவரில் இடதுகையையும் வைக்கவும் இரண்டுகால்களை தரையில் மூலைக்கெதிராக சேர்த்துவைக்கவும்வேண்டும். இந்த நிலையில் கைகள் மடங்காமல் நீண்டபடி யிருக்கிறதாவென்று முன்னதாகப் பார்த்துக்கொள்ளவும். சரீரம் நிமிர்ந்திருப்பதவசியம். இங்ஙனம் நின்றபின் அப்படியே மூலையில்வைத்த அடையாளத்தை நோக்கி கைகளை நகர்த்தாமல் சாயவேண்டும். மார்பின் இரண்டு ஓரங்களும் இரண்டு சுவர்களிலும் வந்துபடும். அப்போது கைகளிரண்டும் மடங்கியிருக்கும். மறுபடியும் முன் நின்ற நிலைக்குவந்து இவ்விதம் பழகிவரவும். இதை தாராளமாகச் செய்யப் பழகியபின் அடையாளத்திலிருந்து கைவைக்கவேண்டிய அளவாகிய ஒரு முழத்தினின்றும் நாளுக்குநாள் அதிகப்படுத்திக்கொண்டும், அதே அளவில் கைகளை கொஞ்சங் கொஞ்சமாக உயரத்தில் வைத்துப் பழகிக்கொண்டும் வரவேண்டும். அகலத்தில் கைகளை நகர்த்திக்கொண்டேபோனல் மார்பிடம் அகன்றுவருவது தோன்றும். கைகள் உயரத்தில் போகப்போக இருபுயங்களும் கீழிறங்காமல் உயர்ந்து எடுப்பாகக் காணப்படுவதுடன் தசைநார்கள் (Triceps) கல்லென இறுகும்.

இதே அப்பியாசத்தை வேறுவிதமாகவும் பழகலாம் அதாவது முதலில் செய்தபோது கால்களை எவ்வளவு தூரத்தில் மூலையிலிருந்து தரையில் வைத்துநின்றோமோ அதே தூரத்தில் இரண்டுகால்களையும் முன்போல் சேர்த்து வைத்து உட்கார்ந்து ஒவ்வொருகையையும் ஒருமுழ தூரத் திற்கு மூலையிலிருந்து தலைக்கு மேல் எட்டியவரையில் வைத் துக்கொண்டு மார்பை முன்னே தள்ளி முன்போலவே மார்பின் ஓரங்கள் சுவர்களில் படும்வரையிலும், கால்கள் முற்றும் நிமிரும்வரையிலும் மூச்சை அடக்கிக்கொண்டபடி மூலையைநோக்கி வேகத்துடன் கிளம்பவேண்டும். கைகள் நகராமல் மறுபடியும் உட்கார்ந்து முன்போல் கிளம்பிக் கிளம்பிப் பழகிவரவேண்டும். இப்படிப் பழகிவருவதனால் மார்பிலுள்ள (Pectoralis major) என்ற தசைநார்கள் அகல்வதோடு ஒவ்வொரு தடவையும் ஒவ்வொரு பஸ்கியும் சேர்ந்துகொள்கிறது. ஆனால் இப் பயிற்சியில் கால்களை உயர்த்துவதுதான் சிரமமாகத்தோன்றும். அதனை நாளுக்கு நாள் மிதமாக உயர்த்திக்கொண்டே வருங்கால் அதுவும் நீங்கி சர்வ சாதாரணமாய்விடும்.

(Wall bend) சுவரிலிருந்து செய்யும் தேக நெளிதற் பயிற்சி.

ஒரு சுவரின்பக்கம் வந்து அதன் அடிவாரத்திலிருந்து ஒன்றரைமுழதூரத்தில் ஒருகாலும், அக் காலிலிருந்து பின் புறம் ஒரு முழதூரத்தில் அடுத்த காலையும் வைத்து சுவரை நோக்கியே நிற்கவும். பின்புறம் இருப்பது இடது காலா னால் வலது கையை தலைக்குமேல் எட்டியவரையில் சுவரில் வைத்துக்கொண்டு இடது பக்கத்தை ஒருக்கணித்து ஊன்றி யிருக்கும் வலது கரத்தின் பக்கமாக முடிந்தவரையில் சுவரில்

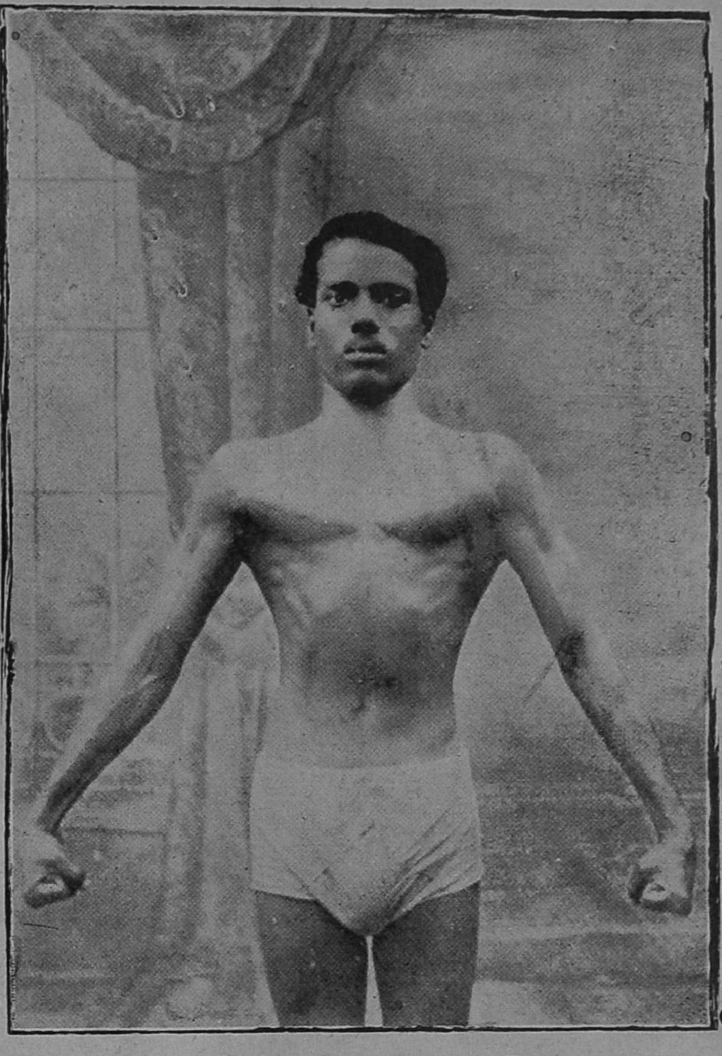
படாமல் சாயவும். இனி கால்களை மாற்றிப்போட்டு இடது கையை ஊன்றி வலது பக்கத்தில் சாயவும். பிறகு இரண்டு கைகளையும் ஒரு முழ அளவில் சுவரின்மேல் ஊன்றிக் கொண்டு மார்பு சுவரில் படும்படி நேரே வளைந்து பழக வேண்டும். இப்படிப் பழகுவதனால் தேகத்திலுள்ள அயர்வும், வலியும் நீங்கி, தசைநார்கள் முறுக்கேறுகின்றன. இதனோடு கீழ்வரும் பஸ்கியையும் சேர்த்துச் செய்துவரவும். இந்த பஸ்கிதான் கெண்டைக்கால் தசைகள் (Gastrocnemius, soleus and tibialis anticus) எதிர்பார்க்கும் ஆகார மாகும்.

இனி இரண்டுகால்களின் பத்து விரல்களை மட்டும் தரை யிலூன்றி, குதிகால் இரண்டினையும் சேர்த்தபடியே உயர் த்தி, சுவாசத்தை மார்புக்கேற்றி, வயிற்றை சற்று உள் ளடக்கி, மார்பை முன்தள்ளி, தலையை நிமிர்த்தி, இரண்டு கைகளையும் முஷ்டியாகத் தொங்கவிட்டு, புட்டமிரண்டும் குதிகால்களை தொடும்வரையில் உட்காரவேண்டும். மீண்டும் நிமிர்ந்து ஊன்றியுள்ள கால்விரல்களின் ஆதரவின்மேல் எழுந்திருக்கவேண்டும். இவ்விதம் உட்காரவும், எழுந் திருக்கவும் செம்மையாகப் பழகியதும் குதிகால்களை சேர்க் காமல் விலக்கிக் கொண்டே பழகவும். இதற்குக் கை களிரண்டையும் இறுகும்படி முஷ்டியாக்கிக்கொள்ளுதல் வேண்டும். அதனை கவனித்துக் கொள்ளுமிடத்து நிற்கும் நிலை அசைவுபடாது. நாளடைவில் அதி சுலபமாகச் செய்யலாம்.

(Stomach exercise) வயிற்றை உள்ளடக்கும் பயிற்சி.

தேகாப்பியாசக் காரர்களில் சிலருக்கு தேகம் சுற் றளவில் பருத்து பலமாக இருக்குமே யல்லாது தேகத்தி

லுள்ள ஒவ்வொரு உறுப்புகளும் அமைந்திருக்கவேண்டிய அழகுக்கு வருவதில்லை. அதற்குக் காரணம் பயிற்சி செய்யும்போது நுட்பந் தெரிந்து செய்யாததே. அதனால் உடம்பு இறுகிவருவதைத் தவிர தசைநார்கள் அழகுபெறத் திரளுவதில்லை. பார்வைக்கும் கண்ணியந் தருவதாகாது. ஆதலால் பயிற்சிசெய்யுங்காலத்தில் சுவாசத்தை எவ்விதம் உள்ளுக்கு இழுக்கவும், வெளியில் விடவும் வேண்டும்? என்பதிலும்; அதே சமயத்தில் பயிற்சிக்குத்தக்கபடி எந்தெந்த உறுப்புகளை விரைப்பாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்பதிலும் கவனம்வைத்து நுட்பம் அறியவேண்டும். தேகத்தின் பல கூறுபாடுகளில் முக்கியமாக ஒடுங்கத்தகுந்தது இடுப்பே. அதனை ஒடுக்குவதற்கு ஒருவகை அப்பியாசமுண்டு. அவ் வப்பியாசத்தை உயர்வாகக் கருதி முறையாகத் தொடர்ந்து அனுஷ்டிப்பவர்கள் அங்க இலட்சணத்திற்கு எற்ற அழகிய ஆண்மை அமைப்பைப் பெறுவார்கள். அப்பியாசம் செய்வதற்கு அநுகூலமாயுள்ள சமமான பூமியில் மல்லாந்த படுக்கையில் இரண்டு கைகளையும் முஷ்டியாக மூடிக்கொண்டு பின்புறம் நேரே நீட்டவும், சுவாசத்தை மார்பிலேற்றி வயிற்றை உள்ளடங்க இழுத்து கால்களிரண்டையும் நேராக நீட்டி (Pointed toes) இரண்டு பெருவிரல்களை ஒன்று சேர்க்கவும் வேண்டும். இன்னும் சரீரத்தின் நீண்டநிலையில் ஒருகாலை கம்பியைப்போல் பூமியில் வைத்து மறுகாலை மார்புக்கு நேராக (Vertical to the horizontal) உயரத்தில் நிமிர்த்தவும், உயர்த்தியகாலை பூமியில் படிய வைத்து மறுகாலை உயர்த்தவும், இப்படியே மாறி மாறிச் செய்யவும் வேண்டும். இங்ஙனம் செய்புங்கால் ஒருகாலை உயரத் தூக்கும்போது மறுகாலை தன் நீண்ட நிலையிலிருந்து ஒரு அங்குலமும் உள்ளுக்கு இழுக்காமலிருப்பது அவசிமாகும். இனி அதே நிலையிலிருந்துகொண்டு இரண்டுகால்



விஜயபுரம் உடற்பயிற்சிசாலை
S. முத்துசாமித் தேவர் அவர்களிடம்
பயிற்சி பயின்றுவரும் மாணவர்களில் ஒருவர்

D. ராசையா, S. S. L. C.

விஜயபுரம்.

களையும் சேர்த்து மார்புக்கு நேராக உயர்த்தியும், தாழ்த்தியும் சிறிதுநேரம் பழகவும்; சிரசு நகர்ந்து விடாமலிருக்கவும் வேண்டும். அதுவே! கால்களைச்சேர்த்து உயர்த்தும் அப்பியாசத்திற்கு முக்கியமான அம்சமாகும். இங்ஙனம் அடுத்தடுத்துப் பழகவே இடுப்பு உடுக்கைப்போலாய்விடுவதன்றி (Rectus abdominis and opliquus abdominis) என்றதசைகளும் வலுத்து வயிறும் உள்ளடங்கப்படுகிறது தொடைகளும், முன்கால்களும் அழகாக இறுகிய தசைநார்களை அடைகின்றன. இந் நிலையில் மேற்கூறியபடி இரண்டு விதமும் பழகியபின், முன்போல் (மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு கால்களை (Pointed toes) பெருவிரல் ஒன்றுசேர நீட்டி கைகளை முஷ்டியாகப்பிடித்து பின்புறம் நீட்டி சுவாசத்தை மார்புக்கு ஏற்றி) மெதுவாகவும், மிதமாகவும் நீண்டகாங்களுடன் சரீரத்தை நிமிர்க்கவேண்டும். நிமிர்ந்து வரும்போது இடுப்புக்கு மேலுள்ள உடற்கூறுகளுடன் ஆரம்பத்தில் வளைந்துவந்து முடிவில் முஷ்டியாயுள்ள கைகளால் சேர்த்தும், நேராகவும் நீட்டப்பட்ட கால் பெருவிரல்களை தொடவேண்டும். மீண்டும் வளைந்துள்ள (V. Form) அந் நிலையிலிருந்து மெதுவாக முன்னிருந்த (To horizontality) நிலைக்கு வரவேண்டும். பழகப் பழக வயிற்றின் கீழ்பாகம் விகாரமாகவும், அநாவசியமாகவும் தொங்குகின்ற மாதிரியில் தளர்ந்து முன்தள்ளாமல் உள்ளடங்கி வலுவடைந்து ஜீரண சக்தியையும் பெறுகிறது.

உடற்பயிற்சியாளர்கள் எச்சரிக்கையாயிருந்து வரவேண்டியதாவது சுவாசத்தை எப்பொழுதும்போல் அடிக்கடி விட்டுவிடாமலிருப்பதிலேயே. இன்னம் படுத்து: எழுந்திருக்கும்போது முழு சுவாசத்தையும் மார்புக்குக்கொண்டுபோய் அடக்கிக்கொள்ளவும், படுக்கும்போது வெகுலேசாக அடக்கி

விடவும் வேண்டும். சுவாசத்தை விடாமலும் அப்பியாசிக்க லாம். சுவாச பந்தனத்தில் பயிற்சிசெய்வது எல்லாவற்றை யும்விட சிலாக்கியமானதுதான். ஆனால் சுவாசம் அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் உடலுக்குள் கட்டுப்பட்டுவிடாது. மனோசக் தியின் பெருக்கத்தால் பலதிறப்பட்ட அப்பியாசங்களில்விடா முயற்சியுடன் பலநாளும் உழைத்து சுவாசத்தின் அகம், புறநிகழ்ச்சியின் அளவறிந்தால் மேற்கூறிய தண்டால், பஸ்க்கி முதலியவைகளில் பத்து; இருபதானாலும் ஏக கால த்தில் சுவாசபந்தனமாகவே செய்துவிடலாம். அப்படிச் செய்பவர் தேகாப்பியாசவீரர்களில் ஆயிரத்திற் கொருவ ராதலின் ஏனையோர்க்கு அத் திறமை வாய்க்கும் தருணம் வரையில் நுட்பம் அறிந்து தொடர்ந்து பயின்று வந்தால் தான் உலகு மெச்சத்தகுந்த சிறந்த பயன் பெறுதற்கு ஏதுவாகும்.

இங்ஙனம் வகுத்துக் கூறிவந்த வகையில் மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு முதலில் ஒவ்வொரு காலாகத் தூக்கும் அப்பியாசம் 1, பின் இரண்டுகாலையும் சேர்த்துத்தூக்கும் அப்பியாசம் 1, இடுப்பை வளைத்து பெருவிரல்களைத் தொடு கின்ற அப்பியாசம் 1, ஆக 3 விதமாகும். இம் மூன்றினையும் பழகுந் தருணங்களிலெல்லாம் அவற்றிற்கு உரிய முறைகளை செவ்வையாகக் கவனித்தும், சுவாசத்தை அடக்கிவிடுகின்ற நிதானத்தை அறிந்தும் பழகிவருங்கால் வெகுசீக்கிரத்தில் தேர்ச்சிபெற்று விடுவதல்லாமல் ஒருவரும் சொல்லாமலே எல்லாவிதமான தேகாப்பியாச மர்மங்களையும் எளிதில் பகுத் தறியும் மனோசக்தியும், அதற்கேற்ற தேகபலமும், அதனை சமயத்தில் பயன்படுத்துதற் கேதுவான வீரமும், அவ் வீரத்திற்கு இசைந்த பேராற்றலும் தாமே உண்டாகு மென்பது நிச்சயம். இதுநிற்க,

முன் சொல்லிவந்த "தண்டாலும், பஸ்க்கியும்" இது வரையில் ஒருவரும் அநுஷ்டித்து வந்தவை யல்லவெனினும் அவற்றை அளவின்படி செய்துவந்தால் பிரதிபலன்களாகிய அருமை, பெருமைகளை அனுபவத்தில் கண்கூடாகக் கண்டறியலாம்.

ஏனைய அப்பியாசங்கள் பலவும் பெரும்பாலோர்க்குச் செய்யத் தெரிந்தாலும் இந் நூலிற் சொல்லிய முறைகளைக் கையாண்டு வருவதானுல்இதற்குமுன்னிருந்த தேகத்திற்கும், இப் புதிய பழக்கத்தாற் காணப்பெறும் தேகத்தின் சிறந்த அமைப்பிற்கும் உள்ள ஏற்றம், தாழ்வு நன்கு புலனுகும்.

உடற்பயிற்சிக்கேற்றஉணவு.

இதுகாறும் தேகத்திற்குக் கொடுக்கவேண்டிய பயிற்சியைச் சொன்னேம். இனி தேகத்திற்குக் கொடுக்கும் சத்துணவைப் பற்றி விளக்குங்கால் உடலுக்கு மிகுந்த சத்தைக்கொடுத்து தசைநார்களை வளர்க்கவும், முறுக்கேற்றவும்; எலும்புகளுள் உள்ள மேதையை செழிக்கவைக்கவும்; உண்முகமாக உழைப்பதில் சலிப்புறு வண்ணம் தாய்க் கருவிகளை தத்தம் நிலையிலிருக்கச் செய்யவும் வேண்டியதை முன்னிட்டு கீழே விவரிக்கப்பெறும் நல்லுணவை அருந்துதல் நலம். ஏனென்றுல் தேகாப்பியாசம் செய்கின்றவர்களுள் சிலருக்கு தேகம் வெகு சீக்கிரத்தில் ஏறிவிட்டாலும் சுவாசத்தை உள்ளடக்கினுல் சிறிது நேரமேனும் தங்குவதில்லை. ஆதலால் தேகப்பயிற்சி ஆரம்பிப்பதன்முன்னம் அரைப்பலம் கருப்பஞ்சாற்றின் சர்க்கரையை, ஒரு கிளாவில் கொட்டி, அரைச்சேர் தண்ணீர்விட்டு, நன்ருகக் கலக்கி மூடி வைத்துவிட்டு, அவரவர் செயலுக்குத் தக்கவாறு பயின்று, பயிற்சி நிலயத்தைவிட்டு வெளிவந்தவுடன் தெளிந்திருக்கும்

சர்க்கரைத் தண்ணீரை கலக்கிவிடாமல் அருந்தவும். இவ்விதம் 40-நாள் அருந்திவந்தால் சுவாசம் நன்றாகக் கட்டுப்பட்டுவிடும். இன்னும் ஆரம்பத்தில் விடாமல் பயின்று வருகிறவர்களுக்கு தேகம்அதிகமாக உஷ்ணிக்கும். அடிவயிறு சிறிது நோகும் தலைவலி வரினும் வரும். யாதானுமொரு பொருளை கைநீட்டி வாங்குவதற்கும் முடியாது. சிலசமயம் கை கால்களில் ஏதேனும் ஒரு ஸ்தானம் உணர்ச்சியற்று வாதம்போலவும் தெரியும். இவைகளைக்கண்டு பயந்து தேகப் பயிற்சியை விட்டுவிடலாகாது. நிறுத்திவைக்கவுங்கூடாது. தேகம் முழுவதும் வலியாயிருந்தாலும் அன்றுதினத்தையும் விடாமல் அப்பியாசத்திற்கு அருமந்த நாளெனக்கொண்டு இரண்டொன்றாகிலும் செய்வது மெத்த நலம். அப்படிச் செய்வதால் சாதகமேயல்லதுபாதகமில்லை. தேகம் அளவுக்கு மீறிய உஷ்ணமானால் அதற்கென்று உட்கொள்ளும் அருமையான வஸ்துவொன்று இருக்கிறது. அதனை நான் சொல்லுகிறபடி காலை மாலை அரைமண்டலம் உட்கொண்டுவந்தால் உஷ்ணத்தைத் தணித்தும், சுக்கிலத்தை இறுகச்செய்தும், உந்திக்கமலத்தை செழிக்கவைத்தும், தோலின்மேல் மினுமினுப்பை உண்டாக்கியும், அறிவை கூர்மைப்படுத்தியும், கண்களுக்குப் பேரொளியை நல்கியும், தேகத்திற்குக் குளிர்ச்சியையும் கொடுக்கும். அதுதான் "பேதானா" என்னும் பெயர் வாய்ந்தது. அதனை மருந்துக் கடைகளில் வாங்கலாம்.

உட்கொள்ளும் விதம்.

உஷ்ணம் அதிகரிக்குங்கால் இரவில் படுப்பதன்முன் ஒரு கிளாசில் $\frac{1}{2}$ ச்சேர் தண்ணீரை வார்த்து அதில் $\frac{1}{4}$ பலம் பேதானாவைக்கொட்டி மூடிவைத்துவிட்டு படுத்துறங்கி அதிகாலையில் எழுந்து காலைக்கடன்களை முடித்து தந்தசுத்தி

செய்துகொண்ட பின் கிளாசில் ஊறிக்கொண்டிருக்கும் பேதானவை சுமார் 15-நிமிஷம் வரையில் பிசைந்தால் வெண்ணிறமாகவும், கடித்துக் கட்டியாகத் திரண்டும் விடும் இனி காய்ச்சிய ½ச்சேர் ஆவின்பால் சூட்டோடிருக்கும்போது மிதமாக சர்க்கரை கலந்து அதனை மற்றொரு கிளாசில் ஊற்றி அதன்மேல் ஒரு மெல்லிய துணியைப்போட்டு பிசைந்து திரண்டுள்ள பேதானவை அள்ளிவைத்து இறுகப் பிழிந்து விடவும். கடிப்பேறியிருந்த பேதான பாலோடு இரண்டறக் கலக்கும்படி சிறிதுநேரம் ஆற்றி உட்கொள்ளவும். மாலை நேரத்திலும் முன்னதாகவே பேதானவை ஊறவைத்துவிட்டு தேகப்பயிற்சி முடிந்தவுடன் மேற்சொல்லியபடி பக்குவம் செய்து உட்கொள்ளவும். ஆவின்பால் கிடைக்காதாயின் எருமைப்பாலிலும் அருந்தலாம். மிதமிஞ்சிய உஷ்ணதேகிகள் அதிகாலையில் நீராகாரம் அருந்திவருவது மகாவுத்தமம்.

உடற்பயிற்சிக் கேற்ற உணவும், பயனும்.

இன்னும் தேகாப்பியாசம் செய்து முடிந்தவுடன் புசிக்க வேண்டிய சத்துணவுகளாவன; ஆவின்பால், உளுந்து, கோதுமை, வெண்காயம், நல்லெண்ணெய், உருளைக்கிழங்கு, பச்சையரிசிச்சாதம், பச்சைப்பயிறு, நெய், வெண்ணெய், கீரைவகை முதலியவற்றாலாகிய ஆகாரங்களாகும். மாமிசம் புசிப்பவர்களானல் வெள்ளாட்டிறைச்சி, ஆட்டுக்கால் சூப்பு, கோழிமுட்டை, பக்ஷிகளின் மாமிசம் இவைகளைப் புசிப்பதனல் இரத்தபுஷ்டியுண்டாகும். பகலிற் கரந்து இரவிற் கரந்த பசுவின்பாலை கரந்த 3¾ அல்லது 5 நாழிகைக்குள் 8 ல் ஒருபங்கு தண்ணீர்விட்டுக்காய்ச்சி அருந்திவந்தால் சிலரோகங்கள் நீங்குவதுடன் தேகமினுமினுப்பும், சுக்கிலப் பெருக்கமும் உண்டாகும். உளுந்தை வடையாகவோ

அல்லது வேறு பலகாரங்களாகவோ செய்து புசிப்பதனால் வீரியவிர்த்தியும், இடுப்புக்கு உறுதியும் உண்டாவதுடன் பித்தத்தின் எழுச்சியான கோபத்தையும் ஒருவாறு தணிக்கும். கோதுமையைக் கஞ்சியாகவேனும், ரொட்டியாகவேனும் தயாரித்துண்ணில் நல்லபலமும், சுக்கிலதாதுவும் அதிகரிக்கும். வெண்காயத்தை பச்சையாகதனித்தும், பழஞ்சோற்றுக்கும் உபயோகித்துவர குளிர்ச்சியைத்தந்து நீர்ப்பையை சுத்தமாகவும் செய்யும். நல்லெண்ணெயை அன்னத்தோடு சேர்த்துண்ணில் புத்தித்தெளிவு, கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி, மனமகிழ்ச்சி, தேகபுஷ்டி, பலம், தேஜசு, வாலிபமுறுக்கு, நல்லதீபனம், இவைகளுண்டாகும், உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்து மாமிசத்தோடாகிலும், பருப்போடாகிலும் சம்பந்தப்படுத்தியாவது; நல்லெண்ணெயில் வருத்தாவது உபயோகிக்க தேகம்புஷ்டியாகும். பச்சையரிசியைக் கஞ்சியாகவைத்தும், சாதமாகச்சமைத்தும் சாப்பிட தேகவன்மையுண்டாகும். பச்சைப்பயிற்றின் உபயோகத்தால் பித்தம்நீங்கிக் குளிர்ச்சியோங்கிவரும். தேகஉஷ்ணத்திற்கு 1 பலம்நெய்யை மிளகுத்தூளோடு சேர்த்துண்ணுதல் நலம். சோற்றிலும் மிதமாகப் போட்டுண்ணலாம். பசு வெண்ணெயை காலை அல்லது மாலையில் உண்டுவர தீபனக்கினி அதிகரிக்கும்; கண்ணோயும் நீங்கும். உடற்பயிற்சியாளர்கள் ஒவ்வொருநாளும் ஒவ்வொருவகைக் கீரையேனும் உண்ணுதல் அத்தியாவசியமாகும். முருங்கைக்கீரை தேகத்திற்கு ஜீவாதாரமான இந்திரியத்தை வளர்க்குமென்க. வெண்டைக்காயின் உபயோகத்தால் அதன் வழவழப்புச்சத்தானது மூளைக்கு உறுதிபயக்கும். மாமிசவகையுள் ஆட்டிறைச்சியில் அதிக காரம் சேராமல் வெண்காயம் நல்லெண்ணெய் சம்பந்தப்படுத்தி உட்கொள்ள இரத்தபுஷ்டியும், வீரியவிர்த்

தியும் உண்டாகும். சர்மம் நீங்கிய ஆட்டுக்கால்களை துண்டித்து சீரகம் மிளகுடன் சிறுக உப்புங்கலந்து அளவுபடி தண்ணீர் கூட்டி அடுப்பிலேற்றி எரித்து கால்பாகம் சுண்டிய பின் இறக்கி ஆற்றி எலுமிச்சைரசம் பிழிந்து பானஞ்செய்யலாம். கோழிமுட்டையை தேகப்பயிற்சி செய்வதன்முன் உடைத்து அதன் வெண்கருவையுண்டு உழைக்க வன்மை கூடிவரும். அல்லது அரைவேக்காடு கொடுத்தும் உண்ணலாம் பக்ஷிகளின் மாமிசமானுல் அளவுகடந்தநன்மையுண்டு. ஐயன்மீர்! உடற்பயிற்சியாளர்க்கு மேற்கூறிவந்த சத்துள்ள உணவுகளே சாலச்சிறந்தது. ஆனுல் காய்கறி பதார்த்தங்களைப்போல் மாமிச பதார்த்தங்களும் குற்றமற்ற நன்மை பயக்கு மென்பதை முற்றுந்தெரிந்த மூதறிஞர்கள் ஒருபோதும் ஒப்புக்கொள்ளமாட்டார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கதொன்ருகும்.

உடற்பயிற்சியின் பயன்.

அறுசீர் விருத்தம்.

மடமை யொழிந்து மதிவளரும்
மதிக்குந் திடகாத் திரமுண்டாம்
தொடரு மியற்கைப் பிணிவிலகும்
சோம்ப லொழியும் ஆண்மைதரும்
கடவா திளமை யனுதினமும்
காக்குந் தெய்வ நோக்கமிகும்
உடலுக் காக்கம் வலிமையென
வுழைக்கு மதிட்ட முடையார்க்கே.

மனுேசக்திமர்மம் முதற்பாகம் சம்பூர்ணம்.

இரண்டாம்பாகம் விரைவில் வெளிவரும்.

சுபம். சுபம். சுபம்.

பக்திகொண்டாடுவோம் என்ற மெட்டு.

இராகம் ஆனந்தபயிரவி தாளம் திரிபுடை.

பல்லவி.

ஜென்ம சா பல்யமே மனித (ஜென்)

சிக்கறுக்குமா றக்காத்தனை
உட்கருத்திலே நிற்கவைப்பமே (ஜென்)

ஜெனித்திந்த ஜனத்தொந்த ஜெகப்பந்த
மதிலறமதை புரிகிற நர (ஜென்)

சிவசாபத்தி லே கிடந்து
தவறுதிருத்த லே சிறந்த (ஜென்)

ஜெனனப் பிணியற மனனத் தினையொரு
வழிபற் றிடுதலே (ஜென்)

சஞ்சலம் படா மஞ்சள் மாதரைக்
கொஞ்சல் நஞ்சமென் றெண் ணுகின்றதே (ஜென்)

சதைகுட லெலும்பு பலவிதநரம்பு
சக்திகண்டு சா வழியுணர்வதே (ஜென்)

தென்குன்றன் கந்தன் கண் ணுள்வந்தென்றும்
கண்டின்பங் கொண்டார்க்கே (ஜென்)

சிற்சுகத்தமா ரர்ச்சனைக்குரிய
சக்ரவர்த்தி துதி பண்புனைவதே (ஜென்)

சாந்தவிரத காந்தி மந்திரத்தை யேந்தி
தொண்டுபுரிவதே (ஜென்)

அனுபல்லவி

தன்னை தானறிய எண்ணிவாசிநிலை காட்டி
தேசியினை யோட்டி விட்டகுறை கூட்டி
ஜின்மயகுருவானகுக எம்பிரானோ டிருப்பதே (ஜென்)

நினைவிலாதுபலர் உலகிலேபெரிய
மரணபய மின்னதென் றறியாதுவீணிலே
வாய்மதம் பேசியிரு கைவீசியிருமாந்து

யோகிநா னென்றுபரி யாயாச மொழுபலே
காயாச மும்கழுத் தினில் ருத்திராக்ஷமும்
தேகமெங்கும் மேக நோய்களை மறைக்கவே
விபூதி பூசியே நாடோடி யாகவே லோடோடி
நல்லோரை யறியாது பல்காலு மிருள்மூடி
நமனாரின் தமர்பற்றி சகியாம லாவிபோம
வேளையிலே

சொன்ன	சொல்லு	மெங்கே
காவி	மல்லு	மெங்கே
உண்ணும்	போதை	யெங்கே
யோக	தண்டு	மெங்கே
மான்	தோலு	மெங்கே
ஜெப	மாலை	யெங்கே
கற்ற	நூல்க	ளெங்கே
பற்று	கெண்டி	யெங்கே
ஆண்டி	கூட்ட	மெங்கே
கள்ள	நாட்ட	மெங்கே
திரு	வோடு	மெங்கே
ருத்தி	ராக்ஷ	மெங்கே

சரணம்.

தேடிய பொருள்தொட ராம லுயிருடனே
நாடக முடிவுபோ லாகு முடல்கடனே
நத்திமுத்து சாமி சொன்ன
வித்தகத்தி னையறிந்து
யூக மாக மான்மகள் நாதன் வேதன்
கலியவ தாரன் தீரன் முருகனை
எத்தினமும் பக்தியினால் நற்சுகம்பெறவே
சித்தவிர்த்தி செய்யமுக்திவழி காட்டும்
இருளினை யோட்டும் பரமனைக் காட்டும் (ஜென

விரைவில் நித்தியானந்த பக்தாமிர்தக்
கீர்த்தனை வெளிவரும்.